رَبِّ هَبْ لِی مِنَ الصّٰلِحِیْنَ

بچوں کی پرورش

جسکو

علیاحضرت نواب سُلطان جہان بیگم صاحبہ تاج ہند جی، سی، ایس،
آئی، و جی، سی، آئی، ای، فرمان روائے بھوپال ادامہا اللہ بالعزو الاقبال

نے

انگریزی کی متعدد کتب سے جو بچون کی پرورش کے متعلق قابل و ماھر
ڈاکٹرون نے تصنیف کی ہین مضامین کا ترجمہ کرا کے اور جابجا اپنی مفید
معلومات اضافہ فرما کر فائدہ عامہ کے لئے تالیف فرمایا

اور جو

باہتمام محمد قادر علیخان صوفی

مفید عام اسٹیم پریس آگرہ مین طبع ہوئی

سنہ ۱۳۳۹ھ مطابق سنہ ۱۹۲۱ء

رَبِّ هَبْ لِی مِنَ الصّٰلِحِیْنَ

بچّوں کی پرورش

جسکو

علیاحضرت نواب سُلطان جہان بیگم صاحبہ تاج ہند جی، سی، ایس، آئی، و جی، سی، آئی، ای، فرمان روائے بھوپال ادامہا اللہ بالعز والاقبال

نے

انگریزی کی متعدد کتب سے جو بچوں کی پرورش کے متعلق قابل و ماہر ڈاکٹروں نے تصنیف کی ہیں مضامین کا ترجمہ کرا کے اور جابجا اپنی مفید معلومات اضافہ فرما کر فائدہ عامہ کے لئے تالیف فرمایا

اور جو

باہتمام محمد قادر علیخان صوفی

مطبع عام اسٹیم پریس آگرہ مین طبع ہوئی

سنہ ۱۳۳۹ھ مطابق سنہ ۱۹۲۱ء

فہرست مضامین کتاب بچوں کی پرورش

دیباچہ

بچّوں کی پرورش

بلاشبہ عورتوں کے لئے بچوں کی پرورش کے ابتدائی اصول طب جاننے کی بے انتہا ضرورت ہے کیونکہ جب تک مائیں اُن اصول کو نہ جانیں گی وہ کسی طرح بچوں کی عمدہ طور پر پرورش نہیں کر سکتیں اور یہ امر اس قدر بدیہی ہے کہ اُس کے لئے کسی برہان و دلیل اور منطقی بحث کی ضرورت نہیں کیونکہ جو شخص ذرا بھی عقل سلیم رکھتا ہے وہ اس ضرورت سے انکار نہیں کرے گا۔

اس میں شک نہیں کہ یہ علم نہایت وسیع اور مشکل ہے پھر بھی اگر ان ضروری اصول کی اپنی مادری زبان میں تعلیم دی جائے تو بہت کچھ کامیابی حاصل ہو سکتی ہے اور عورتیں جو بچوں پر فطرتاً شفقت و محبت کے مقابلہ میں کسی مشکل و تکلیف اور محنت کی پروا نہیں کرتیں اُن کو شوق کے ساتھ پڑھیں گی۔ اس کے علاوہ اُنکا دماغ بھی ایسے مضامین کے لئے نہایت موزوں ہے۔

ملک جرمنی میں تو عورتوں نے جو کامیابی اس فن میں حاصل کی ہے اُس سے صاف طور پر یہ بات معلوم ہوتی ہے کہ عورتیں اس فن کے لئے قدرتی طور پر

موزونیت رکھتی ہیں۔

ابھی چند ہی دن گذرے ہیں کہ میں نے ایک اخبار میں ہندوستان ہی کے علمی امتحانات کے نتایج کا تذکرہ پڑھا ہے اور اُس میں یہ دیکھا ہے کہ عورتوں نے اپنی تعداد کے لحاظ سے نسبتاً مردوں کے مقابلہ میں عمدہ طور پر کامیابی حاصل کی ہے۔

علاوہ بریں میرا ذاتی تجربہ ہے اور روزمرہ کے حالات دیکھنے سے ثابت ہوا ہے کہ عورتوں میں اس تعلیم کی نہایت معقول صلاحیت موجود ہے۔ میں ماسوا یورپین لیڈیز کے چند ہندوستانی مسلمان عورتوں سے بھی واقف ہوں جو اس فن میں اچھی دستگاہ رکھتی ہیں اور اس امر کا خاص تجربہ ہوا ہے کہ بچوں کے امراض کی تشخیص خاص اور مشہور ڈاکٹروں کو مستثنیٰ کر کے بمقابلہ مردوں کے عورتیں بہت اچھی کرتی ہیں، لیکن ہمارے افسوس کی کوئی انتہا نہیں ہو سکتی جب ہم اس پر غور کرتے ہیں کہ بالخصوص ہماری مسلمان بہنیں ان ضروری مضامین سے بالکل نابلد ہیں اور مسلمان عورتوں پر ہی کیا منحصر ہے ہم تو اپنے ملک کی ہندو بہنوں کو بھی اس تعلیم سے غیر مانوس پاتے ہیں۔ یورپ میں ہزارہا کتابیں ماؤں کی رہنمائی کے لئے بچوں کی پرورش کے اصول پر تصنیف ہو چکی ہیں اور روزانہ ہوتی رہتی ہیں۔ اور وہ ایسی ہوتی ہیں جن کو ہر ایک تعلیم یافتہ یورپین خاتون اچھی طرح پڑھ سکتی اور اُن سے بخوبی فائدہ اُٹھا سکتی ہے یہ واقعہ ہے

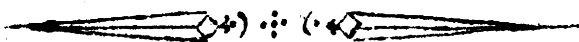
اور تجربہ ہے کہ اپنے ملک و قوم کی سینکڑوں معزز اور شریف عورتوں کے مقابلہ میں، میں نے ایک معمولی اینگلو انڈین عورت کو ہی نہیں بلکہ دیسی عیسائی عورتوں کو بھی ہندو مسلمان خواتین سے بچوں کی پرورش کے اصول میں ماہر دیکھا ہے ایک معمولی درجہ کی ملازم عورت بدرجہا اُن عالی مراتب عہدہ داروں کی بیویوں سے جن کو ہر قسم کی آسانیاں میسر ہیں خانہ داری، تربیت اولاد اور بچوں کی پرورش میں قابل و لایق ہے اور اس کی اصل وجہ وہ ہی تعلیم اور ایسی کتابوں کا موجود ہونا ہے جو ہمدردانِ قوم ان ہی باتوں کو پیش نظر رکھکر تصنیف و تالیف کرتے رہتے ہیں مگر ہمارے ملک و قوم میں نہ شوق و توجہ ہے اور نہ اس ضرورت کا احساس اور اسی لئے اگر کچھ پڑھی لکھی عورتیں ایسی کتابوں کا مطالعہ کرنا چاہیں تو وہ مہیا نہیں ہو سکتیں۔

میں نے اُن تاسف آمیز حالتوں کو دیکھا ہے جو عدم تعمیل اور بچوں کی پرورش کے اُصول سے ناواقف ہونے کی وجہ سے پیش آتی رہتی ہیں۔

مجھے اُن نتائج پر غور کرنے کا بھی موقع ملا ہے جو ان حالتوں سے پیدا ہوتے رہتے ہیں۔ میں نے خود ابتدا سے ان اصول کا مطالعہ کیا ہے اور ان ہی پر عمل رکھا ہے اور میں ان تمام نقصانات و فوائد سے ایک حد تک واقفیت رکھتی ہوں ان ہی وجوہ سے میں نے اس قسم کے رسالے ترتیب کرنے شروع کر دئے ہیں جن میں سے پہلا رسالہ موسوم بہ "تندرستی" طبع ہو چکا ہے اور اب

یہ دوسرا رسالہ "بچوں کی پرورش" کے نام سے شایع ہو رہا ہے۔ یہ رسالے ایسے نہیں ہیں کہ جو مکمل کہے جانے کے قابل ہوں تاہم میں امید کرتی ہوں کہ ماؤں کو اصول حفظان صحت کی واقفیت اور اُن خطرات کی اطلاع کے لئے جو بچوں کی پرورش میں پیش آتے ہیں ایک حد تک ضرور مفید اور معاون ثابت ہوں گے۔

یہ کتاب چند انگریزی کتابوں کے ترجموں کا ایک مجموعہ ہے جس میں جابجا میں نے اپنے تجربات کا اضافہ کیا ہے اور صرف اس غرض سے طبع کی گئی ہے کہ عورتیں اس کے مطالعہ کے بعد ضروری امور سے مطلع ہو جائیں لیکن میں یہ تاکید کروں گی کہ ہمیشہ بچوں کی علالت کی حالت میں ڈاکٹر یا طبیب سے مشورہ لئے بغیر کتابی نسخوں پر عمل نہ کرنا چاہئے اور میں نے اس ہدایت کو جابجا اس کتاب میں بھی تحریر کر دیا ہے۔



بسم اللہ الرحمٰن الرحیم

باب اوّل

زچہ خانہ کی تیاری، نوزائیدہ بچہ، ولادت قبل از وقت، بچہ کا غسل
بچہ کا نہلانا دھلانا، ملبوسات، اجابت، پیشاب، بچہ کی جلد،

زچہ خانہ کی تیاری

پہلوٹی کے بچے کے وقت اکثر نہیں معلوم ہوتا کہ کس کس چیز کی ضرورت ہوگی، سب سے اول پرانا گوڈر کاربولک صابون سے دھوکر اور صاف کرکے رکھنا چاہئے یہ اکثر کاموں میں آتا ہے۔

زچہ کا پلنگ سنگل بیڈ Single bed ہونا چاہئے جس پر سخت گدہ اور اُس پر ایک سفید چادر بچھائی جائے چادر واٹر پروف پورے بستر کی ہو، سرہانے ایک تکیہ ایک گاؤ تکیہ ایک پلنگ پوش سادہ ایک پرانے کپڑے کا لمبا کرتا جو گلے سے پاؤں تک ہو۔ کمرے میں ایک الگنی ایک الماری کپڑوں کے واسطے ہو۔ دو مونڈھے یا کرسیاں بیٹھنے کے لئے رکھی جائیں ململ کی چار پٹیاں۔ ایک دو کساوے

جن سے زچہ کے سر کی بندش ہو سکے چھ رومال مونھ پونچھنے کے لئے رہنے چاہئیں ایک چادر اور ایک دلائی بھی ضروری ہے اِن چیزوں کے علاوہ ایک کمبل اور ایک لحاف بھی موجود رہنا چاہیئے چار چھ پُرانے جوڑے بھی ہونے چاہئیں لیکن سب صاف ستھرے ہوں اور اِس طریقہ سے تیار رکھے رہیں کہ زچہ جلد بدل سکے بچہ کے لئے باسکٹ Basket بھی تیار رکھنی چاہیے ایک بکس وائلٹ فیس پوڈر Violet face powder ایک بوتل بورک لوشن Boric lotion. کی رکھنا چاہیے۔ یہ لوشن ۸ گرین یعنی ۱۶ رتی بورک ایسڈ ۱/۲ اونس پانی میں ملا کر تیار کیا گیا ہو ایک چینی کی ڈبیہ میں ویسلین۔ ایک بوتل روغن زیتون نصف پائنٹ والی ٹین ٹکیہ آٹو ونولیا صابون Aoatorinolia ایک بکس سیفٹی پن بڑی اوسط و چھوٹی، شربتی یا ڈھاکہ کے ململ کے مہین رومال بھی ہوں چھ چادریں مارکین کی جو دو گز لمبی اور ایک گز لمبی اور ایک گز چوڑی ہوں بچے کے بدن پونچھنے کو دو ٹکڑے پرانے سفید فلالین کے جو ایک ایک وار مربع ہوں ایک بچہ کے لپیٹنے کو دوسرا نہلا نیکے وقت گھٹنے پر رکھنے کو لیکن گھٹنے پر رکھنے کا کپڑا اگر واٹر پروف ہو تو مناسب ہے ایک غسل کا تھرمامیٹر بچے کا ایک پورا جوڑا ایک اونی بنیان گھ کا بنا ہوا، ململ کی ایک چھوٹی تہ پوشی ململ کا ایک ٹکڑا بچہ کے لپیٹنے کے واسطے رکھنا چاہیئے اگر سردی کا زمانہ ہو تو فلالین کا کرتا جو وایلا سے بنایا گیا ہو ایک گول سلی ہوئی ٹوپی ایک کنٹوپ، ایک لپ گیری ایک جوڑ موزہ، شہد کی ایک شیشی، ایک شال، چاقو اور بغیر نوک کی قینچی بھی تیار رہیں،

بچہ کا بچھونا وغیرہ | ایک چھوٹا کھٹولہ نواڑ کا یا انگریزی فیشن کا بنا ہوا بچہ کا بچھونا مع پلنگ ایک توشک دلائی تین تکیہ لحاف چھ نہالچہ، بارہ پوتڑے پرانے کپڑے کے جو مرکیوری لوشن سے تر کرکے خشک کرکے رکھ لئے گئے ہوں دو کمبل جو بچوں کے لئے مخصوص طور پر بنائے جاتے ہیں ایک ٹپ بچہ کا، اسفنج ایک بکس، پوڈر پف، Powder puff خالص تلی کا تیل، دو بوتل روغن بادام ایک شیشی ایک چھوٹی پتیلی، ایک جگ یا لوٹہ، سلاپچی، اوگالدان، انگیٹھی، ایک ٹاپہ چار ٹرکش توان، ایک کیتلی۔ ایک توتیا موجود رہے۔

بچہ کا توشک خانہ | ایک بکس چھوٹا، بارہ جوڑہ یعنی کرتے ۱۲ بنیان ۶ پائجامہ ۱۲ صدری ۶ لپ گیری ۶ ٹوپ ۴ موزہ ۶ ٹوپیاں ۱۲ بچہ کا توشہ خانہ ہے۔ بچہ کے لئے پوتڑے بھی ضروری چیز ہیں جو عمدہ قسم کے کپڑے کے ہونے چاہئیں۔ یہ استعمال کے وقت جسم سے ملے رہیں اور اُن کے اوپر مربع شکل کے ٹرکی تولیوں کے بڑے ٹکڑے ہوں، عمدہ قسم کی رومالیاں ململ کپڑے کے مثلث نما ٹکڑے کی ہوتی ہیں۔ اس کپڑے میں اُن کا جزو رہتا ہے جو جاذب ہوتا ہے لیکن یہ کپڑہ قیمتی ہوتا ہے اور جب ایک بار تر ہو جائے تو پھر استعمال نہیں ہو سکتا۔

نوزائیدہ بچہ

بچہ کے پیدا ہونے کے ساتھ ہی آنکھوں اور چہرے کے میل اور منہ کی آلائش

فوراً صاف کر دینا چاہیے، اگر نوزائیدہ، بچہ کی آنکھ فوراً میل سے صاف نہ کی جاوے گی تو ہمیشہ خراب رہے گی۔

سردی سے فوراً حفاظت کرنا سخت ضروری احتیاط ہے کیونکہ بچہ پر سردی کا نہایت تیز اثر ہوتا ہے موسم کے لحاظ سے فلالین یا کسی سوتی پارچہ میں اُس کو لپیٹ دیا جاوے اور موسم سرما میں چند گھنٹہ تک گرم پانی کی بوتل کپڑے میں لپیٹ کر بستر میں رکھکر بچہ کو آرام سے سونے دیا جاوے، کپڑا سخت یا دھاری دار یا گرٹی یا چبھنے والا نہ ہو اگر کپڑا نیا ہو تو پہلے سے دھوکر خوب خشک کر لینا چاہیے تاکہ نرم ہو جاوے روئی کی دلائی اور نرم نہالچہ اُس کے واسطے بہت آرام دہ ہے اس طرح پر نئی دنیا سے جس میں اُس نے قدم رکھا ہے مانوس ہونے کا موقع ملتا ہے اور اُس کی جلد اثر کرنے والے اعصاب محفوظ رہتے ہیں اور نیز جلد کی ہر قسم کی خراش سے حفاظت رہتی ہے۔ اگر سردی سے بچہ کی حفاظت نہ کی جاوے تو وہ نیلا اور سرد پڑ جاتا ہے۔ ہونٹ کانپنے لگتے ہیں اور غالباً کل جسم پر لرزہ چڑھ آتا ہے۔

اُس کے گہوارہ میں صرف سر کے نیچے ہی تکیے نہ ہوں بلکہ دونوں جانب تکنیاں یعنی بہت چھوٹے چھوٹے تکیے ہوں تاکہ اُس کی کمر کو آرام پہونچے، اگر سخت جاڑے ہوں تو گہوارہ میں گرم پانی کی بوتل رکھی جاوے لیکن اُس کو کمبل میں ایسے احتیاط سے لپیٹ کر رکھنا چاہیے کہ بچہ کے جلنے یا حدت زیادہ ہونے کا اندیشہ نہ ہو اُٹھانے والی چیزوں کو اس طرح ترتیب دیا جاوے کہ بچہ کا

منہ نہ ڈھکنے پائے کیونکہ گہوارہ میں ہوا کی آمد ورفت کی سخت ضرورت ہے اور بچہ کو کافی طور پر تازہ ہوا ملنی چاہیئے۔

جب بچہ سو او ٹھے تو دایہ کو لازم ہے کہ غور اور ہوشیاری کے ساتھ اُس کی ساری کیفیت اور اعضا کو دیکھے ولادت کے وقت بعض اوقات بچہ کا سر لانبا اور بدہیئت ہو جاتا ہے ، یا کھوپڑی کا بالائی حصہ ملائم ہو جاتا ہے۔ لہٰذا اگر خیال کے ساتھ بچہ کو ہر پہلو سُلاتے رہیں اور اُس کے سر کو کبھی ایک جانب زیادہ نہ رہنے دیں تو یہ خود بخود درست ہو جاتا ہے۔

جب آلات کے ذریعہ سے ولادت کرائی جائے تو ایک طرف کا چہرہ چند روز کے بعد بڑا ہو جاتا ہے لیکن یہ شکایت بھی خود بخود جلد جاتی رہتی ہے بچہ کا منہ کھولکر دیکھ لینا چاہیئے کہ زبان اُلٹ تو نہیں گئی ہے ، یا تالو پھٹا ہوا تو نہیں ہے اگر یہ شکایات ہیں تو بچہ نہ پستان چوس سکیگا اور نہ دودھ کے گھونٹ لے سکے گا ، اس قسم کے جسمانی نقائص ڈاکٹر کو فوراً دکھائے جائیں بعض نوزائیدہ بچوں کی چھاتیوں پر ورم پیدا ہو جاتا ہے اور دبانے سے سفید دودھ نکلتا ہوا معلوم ہوتا ہے ایسی حالت میں اُن کو چھونا نہ چاہیے بلکہ آہستہ آہستہ روغن زیتون کی مالش اور بورک لوشن Borialotions یا پلٹس کی بندش (ڈریسنگ) ۲۴ گھنٹہ تک کرنا چاہیئے۔

بعض نوزائیدہ بچہ کے پائخانہ کا مقام نہیں ہوتا یا اگر ہوتا بھی ہے تو بے موقع

اگر ایسی حالت ہو تو ڈاکٹر کو فوراً اُس کی اطلاع کرنی چاہیے۔

ولادت قبل از وقت

کسی نوزائیدہ بچہ کو دیکھ کر یہ تجویز کرنا کہ وہ قبل از وقت پیدا ہوا ہے ہمیشہ آسان نہیں ہے یہ بات بچہ کی نشو و نما سے البتہ معلوم ہو سکتی ہے پوری میعاد کے بچہ کا رنگ گلاب کی پنکھڑی کی طرح ہوتا ہے۔ لال لال گلنار سا رنگ بال زیادہ ہوتے ہیں۔ ناخن کچھ پوروں سے باہر نکلے ہوئے آنکھیں صاف شفاف تارہ سی پتلیاں صاف نہ میل نہ کچیل بچہ خوب چلاتا ہے دودھ خوب پیتا ہے ہاتھ پاؤں خوب مارتا ہے، کمزور بچے باوجود پورے دنوں کے پیدا ہونے کے اُس قدر جسمانی لحاظ سے صحیح نہیں ہوتے جسقدر کہ ایک مضبوط بچہ جو ایک ماہ یا کچھ اور پہلے پیدا ہو گیا ہو۔

۴۰ ہفتہ یا ۲۸۰ دن کے بعد پیدا ہونے کی جگہ جو بچے ۲۸ ہفتہ یعنے سات ماہ یا ۱۹۶ دن کے بعد پیدا ہوتے ہیں وہ اکثر زندہ رہتے ہیں۔ لیکن ایسے بچے جو ساتویں مہینہ کے آخر یا آٹھویں مہینہ میں پیدا ہوتے ہیں تو اون میں زندہ رہنے کی علامتیں نہیں پائی جاتیں مثلاً جلد بہت پتلی اور باریک ہوتی ہے۔ آنکھیں چمکتی ہوئی اور شفاعت ہوتی ہیں سر اعضائے کے تناسب سے بہت بڑا ہوتا ہے اور کھوپڑی کی ہڈیاں بہت پتلی ہوتی ہیں ماں کا دودھ بچہ عموماً ہضم نہیں کر سکتا اور اُس کے اعصاب کمزور ہوتے ہیں اور اُن میں بہت خراش ہوتی ہے۔

جو بچے ساتویں مہینہ کے قبل پیدا ہوتے ہیں اُن کے زندہ رہنے کی امید بہت کم ہوتی ہے، لیکن اُسی کے ساتھ ایسی مثالیں بھی موجود ہیں کہ پچیسویں ہفتہ میں بچے پیدا ہوئے ہیں اور زندہ رہ کر اپنی عمر طبعی کو پہونچے ہیں اس لئے قبل از وقت ولادت کی صورت میں ناامید ہو کر تنفس وغیرہ جاری کرنے کے اچھے اور معقول طریقوں کو کام میں لانے سے باز نہ آنا چاہیئے ایسے نوزائیدہ بچوں کے رکھ رکھاؤ میں تین باتوں کا خیال ضروری ہے۔

(۱) رات دن گرمی یکساں پہونچانی چاہیئے۔

(۲) جہاں تک ممکن ہو بہت کم ہلایا ڈولایا جاوے۔

(۳) دودھ جلد جلد اور تھوڑی مقدار میں پلایا جائے قبل از وقت ولادت میں جس وقت بچہ پیدا ہو فوراً اُس کو گرم کپڑے میں لپیٹ دینا چاہیئے اور اوپر سے ایک ہلکا گرم کمبل اوڑھا دینا چاہیئے جب تک نال میں نبض کی حرکت بند نہ ہو جائے اُس وقت تک نال کو باندھنا نہ چاہیئے لیکن بچہ کو جدا کرنے کے بعد ہی کل کے نیچے روغن زیتون کی مالش کرکے اور کسی کپڑے میں لپیٹ کر بستر پر لٹا دینا چاہیئے اور حرارت قائم رکھنے کے لئے بستہ میں گرم بوتل بھی رکھ دینی چاہیئے۔

گرمی پہونچانے کا آلہ جو عامۃً استعمال کیا جاتا ہے وہ آسان نہیں ہے لیکن ذیل کے ٹب کو ملا کر ایک آسان آلہ بنایا جا سکتا ہے، چھوٹے ٹب میں ہر طرف روئی بچھا کر بطور پالنے کے بنا دینا چاہیئے، اور یہ ٹب اس قدر چھوٹا ہو کہ بڑے ٹب میں آجائے

بڑے ٹب کے نیچے ایک لیمپ جلتا ہوا رکھنا چاہئیے اور دونوں ٹبوں کے درمیان قریب چھ انچ کا فاصلہ رکھا جاوے۔ ان دونوں ٹبوں کو کمبل سے ڈھانک دیا جائے اور اندرونی ٹب میں ایک تھرمامیٹر بھی رکھ دیا جائے جسکو سو درجہ تک ہمیشہ رکھنا چاہئیے ایسے بچوں کو فوراً دودھ پلانا چاہئیے کیونکہ اُن میں قوت بہت کم ہوتی ہے اور مثل پورے دنوں کے بچوں کے اُن میں اس قدر قوت نہیں ہوتی کہ ایک یا دو دن کا بھی ضعف برداشت کر سکیں اول چوبیس گھنٹہ میں ہر ڈیڑھ ڈیڑھ گھنٹہ کے بعد آش جَو (بارلی واٹر) اور گائے کا دودھ ہم وزن پلانا چاہئیے دوسرے دن دس قطرے انڈے کی سفیدی[1] بارلی واٹر میں پھینٹ کر اُس وقت تک پلائی جائے جب تک کہ ماں کے دودھ نہ اُتر آئے تیسرے دن بھی یہ ہی غذا دی جائے اور ماں کے دودھ میں نصف مقطر پانی ملا کر دو دو گھنٹہ کے بعد دو دو چمچہ پلایا جائے۔ دن میں دو بار بچے کو اوٹھا کر اُس کا بستر صاف کر دینا اور اوڑھا کر جلدی سے روغن زیتون کی مالش کر دینا چاہئیے۔

ان تدابیر سے بچے کو گرمی پہونچتی رہتی ہے اور چونکہ بچہ کی جلد پتلی ہوتی ہے اس لئے روغن کو جلد جذب کر لیتی ہے ایسے بچوں کو گرمی اور چکنائی کی بہت ضرورت ہوتی ہے جب بچہ میں دودھ چوس لینے کے آثار معلوم ہوں تو چار چار گھنٹہ کے بعد پستان سے دودھ پلانا چاہئیے لیکن بارلی واٹر کے دو چمچے درمیان میں

---

[1] انڈے کی سفیدی کے متعلق ڈاکٹر سے خاص طور پر دریافت کر لیا جائے۔

برابر دینے چاہئیں ورنہ بعض ایسے بچہ برد اطراف[۱] میں مبتلا ہو کر راہی ملک عدم ہو جاتے ہیں، لہٰذا بچوں کی ہوشیاری کے ساتھ نگہداشت کرنی چاہئے۔

اگر کسی وقت ایسے بچہ کا رنگ نیلا پڑ جائے اور تنفس بند ہو جائے تو بغیر فلالین یا چادر اُتارے (۱۰۵) درجہ کے گرم پانی سے غسل دینا چاہئے پھر پانچ یا دس منٹ کے بعد بچہ کو ٹب سے نکال کر روغن زیتون کو گرم کرکے ملنا چاہئے اور کپڑے میں پھر لپیٹ دینا چاہئے۔ ایسے کمزور اور قبل از وقت مولود کے لئے جزدان کی طرح ایک خوب بڑا غلاف بنایا جائے جس کا پاکٹ تو تقریباً دو ثلث کے سامنے کی طرف ہو اور اس جزدان کے پاکٹ نما حصے میں ایک ملائم روئی کا گدا رکھا جائے، بچہ کو فلالین اور روئی پارچہ میں لپیٹ کر اس پاکٹ میں لٹا دیا جائے اور اس طرح رکھ کر اپنے گرم پالنے سے ماں کے بستر پر یا کسی دوسری جگہ لے جانا چاہئے یا بچہ کو غندق میں رکھ دینا چاہئے یعنی ایک لمبے چوڑے کپڑے کا سنبوسہ بنا کر اور بچہ کو سیدھا کر کے شانہ سے ٹانگ تک لپیٹ دیا جائے صرف منہ کھلا رہے اس طرح بچے بار بار ہلانے ڈلانے سے محفوظ رہتے ہیں اگر ضرورت ہو تو جزدان کے دونوں جانب کے فیتہ سے بچہ کے جسم کو باندھ دینا چاہئے

---

[۱] جسم کا ٹھنڈا ہونا۔

پورے دنوں کے بچے کا غسل

بچہ کے سُوا اُٹھنے کے بعد اس کو پہلا غسل دینا چاہیئے وہ اس طریقے سے کہ دایہ کو انگیٹھی کے قریب اپنی گود میں بچہ کو لے کر بیٹھنا چاہیئے ۔ ایک برتن میں روغن زیتون گرم ہونے کے لئے آگ پر رکھ دینا چاہیئے اور سب سے اول سر اور بعد اُس کے تمام جسم پر روئی سے تیل لگایا جائے اگر جاڑے کا موسم ہو تو کمبل اوڑھا کر تیل لگایا جائے اور ملائم کپڑے سے تیل فوراً جذب کر لیا جائے اُس کے ساتھ ایک چکنا مادہ جو جسم پر لپٹا ہوتا ہے صاف ہو جاتا ہے ۔ چکنا مادہ جمع رہا اور تیل پونچھنے کے ساتھ نہ چھوٹ سکے تو دوسرے غسل تک چھوڑ دینے میں کوئی نقصان نہیں ہوتا بچہ کے تمام جسم پر خوب تیل سے مالش ہونی چاہیئے تمام اعضا اور جسم کے حصوں میں صفائی اور مالش کا لحاظ ضرور رکھنا چاہیئے اب بچہ اپنی چھوٹی سی پوشاک پہننے کے لئے تیار ہو جاتا ہے ۔ لیکن قبل لباس پہنانے کے اُس کے پائخانہ کے مقام پر وینولیا کریم Vinolia Cream یا لینولائن Linoline لگا دینا چاہیئے ورنہ پہلی اجابت جو بھورے رنگ کی ہوتی ہے وہ اکثر جلد سے چپک جاتی ہے جو آسانی سے صاف نہیں ہوتی نوزائیدہ بچوں کے لئے ولادت سے بعد دو تین روز تک روزانہ تیل کی مالش بہت مفید ہے ۔ بعض لوگ تیل کی مالش کے بعد ہم وزن گرم دودھ اور پانی سے تمام جسم کو اسپنج کرنا اچھا

سمجھتے ہیں لیکن اسپنج بہت احتیاط سے کرنا چاہئے اور اُس کو پہلے گرم پانی سے دھوکر خوب
نچوڑ لیا جائے، نال پر پانی نہ پڑنے پائے ورنہ اُس میں مواد آجانے اور اُس کے
پھول جانے کا اندیشہ رہتا ہے بچہ کے نہلاتے وقت اُس کی ناف یا نلے کی احتیاط
ضروری ہے۔ دایہ کو لازم ہے کہ ململ یا بورک لنٹ Boric lint کے
ٹکڑے سے نلے کو نہلاتے وقت باندھ دے اور جس وقت تک کپڑا چھٹے،
ہر روز نیا کپڑا بدل کر بند باندھ دیا جایا کرے نال کپڑا اپنی جگہ پر قائم رہے پانی
نلے میں ہرگز نہ لگنا چاہئے، بلکہ جب تک نلا خشک ہوکر خود بخود نہ گرجائے بچہ کو غسل
کے ٹب میں نہ ڈبویا جائے، اس طریقے سے جسم کو اسپنج سے صاف کیا جائے
لیکن پہلے روز کا غسل کچھ نقصان نہیں دیتا اس لئے کہ بچہ خود تر ہوتا ہے پانچ
سے گیارہ دن کے عرصہ میں نلا از خود گرجاتا ہے اس کو ہاتھ سے جدا کرنے کی
کوشش ہرگز نہ کی جائے اگر پورا غسل دینا ہو تو کمرہ کا ٹمپریچر کم از کم ۸۰ درجہ کا
ہونا چاہئے اور پوری احتیاط کرنی چاہئے کہ بچے کو سردی نہ پہونچے خالی پانی
یا دودھ اور پانی جس سے غسل دیا جائے اُس کا ٹمپریچر ۱۰۰ درجہ کا ہونا چاہئے۔
دایہ کو اپنے سامنے ایک تولیہ رکھکر اُس پر بچہ کو لٹانا چاہئے تیل کی مالش کے
بعد بچہ کو تولیہ میں لپٹا ہوا ٹب میں اُتار کر ایک ہاتھ سے اُس کے سارے جسم کو ملا جائے
اور دوسرے ہاتھ سے بچہ کے سر کو اس طرح پکڑے رہے کہ وہ پانی سے اوپر نکلا
رہے ٹب میں اُتارنے کے قبل بچہ کے جسم پر بجائے صابون کے انڈے کی

سفیدی بھی مل جا سکتی ہے۔ لیکن اگر پانی میں دودھ ملا ہوا ہے تو اُس کی ضرورت نہیں ہے ٹپ سیسہ کی چادر کا ہو تو بہتر ہے اگر ٹب نہ ملے تو اُس کی جگہ لکڑی یا مٹی کی ناندھ استعمال کی جا سکتی ہے۔ لیکن جو برتن بھی کہ استعمال کیا جاے اُس کو پہلے خوب گرم پانی سے مل ملکر صاف کر لینا لازم ہے۔ انڈے کی سفیدی دہو جانے پر بچہ کا منہ نیچے کی طرف کر کے گرم تولیہ اُڑہاے ہوے گود میں اُٹھانا چاہئے اور اسی تولیہ سے آہستہ آہستہ جسم کو خشک کر لیا جاے۔ بچہ کی جلد چونکہ بہت نازک ہوتی ہے اس لئے بہت آہستہ آہستہ خشک کرنا چاہئے اور سر کو بھی بہت احتیاط سے پونچھنا چاہئے۔ تولیہ روئیں دار ہو یا اگر تولیہ نہ ہو تو اس قسم کا نرم کپڑا ہو کہ فوراً پانی جذب کر سکے جسم پر تولیہ رگڑا نہ جاے بلکہ دبا دبا کر بدن کے ہر حصہ کا پانی خشک کر لیا جاے سر اور جوڑ کی جگہ پانی کا ذرا بھی اثر نہ رہے۔ ناف کو بہت غور کے ساتھ خشک کریں اگر ذرا بھی نمی رہے گی تو اُس کے سڑنے گلنے سے تکلیف ہونے کا بہت اندیشہ ہے خشک کر لینے کے بعد جسم پر چکنا ملائم اور صاف سفوف یعنی (پوڈر) جو انگریزی دوکانوں پر فروخت ہوتا ہے یا سفیدہ کاشغری چھڑک دینا چاہئے۔ وائلٹ پوڈر بھی Violet powder جو اکثر دوکانوں پر ملتا ہے اُس میں سنکھیا اور دیگر مضر اجزا کی آمیزش ہوتی ہے زنک اوکسیڈ Zinc oxide و بورک ایسڈ Boric aced اور اسٹارچ پوڈر Starch ہر سہ اجزاء مساوی الوزن ملانے سے عمدہ اور نفیس پوڈر مکان پر تیار کر لیا جا سکتا ہے۔

گرمی کے موسم میں یہ پوڈر خاص کر بہت مفید ہوتا ہے الیان نہیں ہونے پاتیں، پانی اور صابون کا غسل بچوں کو بتدریج دینا چاہئیے، پہلے اور دوسرے ہفتہ میں روغن کی مالش اور پانی میں دودھ ملا کر غسل کرنے سے بچہ کو بہت آرام ملتا ہے جس کا بدیہی ثبوت یہ ہے کہ خوب آرام سے دیر تک سوتا رہتا ہے۔ بعد ازاں بچہ کو رانوں پر لے کر اسپنج کیا جائے اور آخر میں پورا غسل دیا جائے۔

کمزور بچوں کو پورا غسل پانی سے نہ دینا چاہئیے بلکہ دودھ میں پانی ملا کر ایک ایک عضو کو فرداً فرداً جلد دہو دینا چاہئیے اور روغن زیتون مل کر فوراً کمل یا کوئی دوسرا گرم کپڑا اوڑھا دینا چاہئیے تاکہ ہوا نہ لگے۔ لیکن اس بات کا لحاظ رکھنا چاہئیے کہ کمبل سے بچہ کا منہ اس طرح نہ ڈہکا جائے کہ تنفس میں دقت ہو۔ دودھ پلانے کے بعد بچوں کو غسل نہیں دینا چاہیئے ورنہ فوراً کمرے سے باہر ہوا میں لانا چاہئیے غسل کے بعد دودھ پلانا اور دیر تک سونے دینا ہمیشہ اچھا ہوتا ہے۔

ہمارے ملک کے پانی میں معدنی اجزا بہت ہوتے ہیں چنانچہ بچہ کی جلد پر خشکی اور خراش پیدا کرتے ہیں پانی کی سختی دور کرنے اور اُس کو ملائم کرنے کی ترکیب یہ ہے کہ ایک چمچہ اوٹ میل کسی ململ کی تھیلی میں رکھو اور کھولتا ہوا پانی اُس پر ڈالو اور ایک گھنٹہ تک پوٹلی پانی میں رہنے دو پھر تھیلی کو دبا کر نچوڑ لو اور اوٹ میل Oat meal کے پانی کو غسل کے پانی میں ملاؤ اُس کی آمیزش کی وجہ سے پانی غسل کے لائق ہوجاتا ہے اور کوئی ہرج نہیں کرتا۔

نہلانے کا پانی خوب جوش دینے کے بعد شیر گرم کرلیا جائے ورنہ بہت ٹھنڈا پانی زیادہ نقصان کرے گا اور زیادہ گرم پانی جسم کو جلا دے گا اس لئے مناسب یہ ہے کہ پانی کی حرارت ۷۲ درجہ کی ہو حرارت معلوم کرنے کے لئے تھرمامیٹر بہت اچھی چیز ہے۔ لیکن اگر تھرمامیٹر نہ ہو تو پانی کی حرارت کا اندازہ خود کرلینا چاہئے، اگر پانی کی گرمی سے تکلیف پہونچے تو زیادہ گرم سمجھنا چاہئے اور اگر گرمی اچھی معلوم ہو اور تکلیف نہ پہونچے تو حرارت کافی اور ٹھیک سمجھی جاسے۔ لیکن پانی کی گرمی کا اندازہ کلائی سے کرنا چاہئے انگلیوں اور ہاتھ سے ٹھیک گرمی معلوم نہیں ہوتی۔

بچہ کو جب اوٹھائیں تو شانہ کے نیچے اس طرح بایاں ہاتھ رہے کہ سر اور شانہ ہاتھ پر آجاسے اور سیدھا ہاتھ ران اور کمر کے نیچے رہے اوٹھاتے وقت اس امر کا خیال رکھنا چاہئے کہ بچہ کے سر کو جھٹکا نہ پہونچے کیونکہ سر کو جھٹکا لگنا سخت خطرناک ہے اور اگر سر کے نیچے سہارا نہیں ہوگا تو سر نہیں اوٹھ سکتا کیونکہ بچے میں سر کو اپنے آپ اوٹھانے کی طاقت نہیں ہوتی۔

بچہ کا نہلانا دُھلانا اور لباس

نوجوان ماؤں کو مناسب ہے کہ نہلانے دہلانے اور کپڑے پہنانے کے طریقوں کو پورے طور پر سیکھ لیں اگرچہ واقف کار دایہ خدمت کے لئے ہوتی ہے تاہم اتفاقات پیش آتے رہتے ہیں اور غیر واقف کار یا ناتجربہ کار دایہ کو ہدایت

کرنی ہوتی ہے، بچہ کی ناف سے ایک انچ کے فاصلہ پر ایک ریشم کی ڈوری سے
نال کو کس کر باندھ دیں اس ڈوری سے ڈیڑھ انچ کے فاصلہ پر دوسری ڈوری
نال پر باندھ کر درمیان کی بندھی ہوئی جگہ سے کاٹیں، اول نال کا خشک ہونا
ضروری ہے اور خشک بورک ایسڈ اُس پر روزانہ چھڑکنا چاہیئے اگر نال سے خون آتا
ہو تو خوب کس کر ایک نئی ڈوری پہلی ڈوری پر باندھ دی جاوے۔ بعد ازاں نال پر
ایک صاف اور جوش دیا ہوا ٹکڑا ململ کا لپیٹ دیا جاوے اور نال کے چاروں
طرف روئی لپیٹ کر اوپر کی طرف موڑ دینا چاہیے بعد اس کے ایک چھ انچ چوڑی
اور ۱۶ انچ لانبی فلالین کی پٹی نال پر رکھ کر پیٹ کو خوب مضبوط باندھ کر آگے یا
پیچھے ٹانک دی جاوے تاکہ ادھر اُدھر سرکنے نہ پاوے لیکن یہ خیال رہے کہ پیٹ پر
زیادہ دباؤ نہ پڑے۔ ہندوستان میں نال پر روئی اور فلالین باندھنا زیادہ مفید
نہیں ہے کیونکہ یہاں موسم گرم رہتا ہے لیکن نال کے نزدیک پانی کی تری نہ رہنا چاہیئے
اس لئے کہ جب تک نال نہ جھڑے اُس کو ٹب میں غسل نہ دے صرف تیل لگا کر بدن کو
پونچھنا کافی ہوگا، بچے کو غسل دینے میں خیال رکھنا چاہیے کہ نال پر پانی نہ پڑنے پائے
اس کے بھیگ جانے سے سڑ جانے اور بدبو پیدا ہونے کا احتمال ہے اگر بالکل
خشک رکھی جاوے اور ہوا سے بچائی جاوے تو چھٹے یا آٹھویں دن خود بخود اینٹھ کر
ٹوٹ جاتی ہے پوتڑے باندھنے کا عمدہ طریقہ یہ ہے کہ روئیں دار ملائم تولیہ کا چھوٹا
رومال اس صورت کا



بنا کر باندھنا چاہئے اور بندوں میں ایسی گرہ لگا دینی چاہئے جو ضرورت کے وقت فوراً کھل سکے، یا سیفٹی پن کر دیا جائے لیکن یہ احتیاط رکھی جائے کہ دونوں ٹانگوں کے درمیان رومال کی دبازت زیادہ نہ ہو جائے ورنہ بچوں کے دونوں کولھے زیادہ پیچھے کو نکل آئیں گے برخلاف اس کے اگر کولھوں کے اوپر بہت کس کر رومال باندھا گیا تو رومال آگے کو ہو جائے گا اور گھٹنوں میں لگے گا۔ پہلے ہفتہ میں بچہ کے لئے صرف فلالین کی چھوٹی قمیص اور ایک کمبل کی ضرورت ہوتی ہے جس میں بچہ لپیٹ دیا جائے، پن لگاتے وقت یہ بڑی احتیاط رکھنی چاہئے کہ اس کی نوک نکلی ہوئی نہ رہے، اس لئے سیفٹی پن کا استعمال ٹھیک ہے۔

غندک کا کپڑا سوا گز لانبا ہوتا ہے اور دوہرا ہوتا ہے بچہ کو اس پر لٹا کر غندک کر دی جائے مگر بچہ کا منہ کھلا رہے باقی پاؤں وغیرہ سب لپیٹ دئے جائیں اور سیفٹی پن لگا دی جائے۔

بارش اور جاڑوں میں فلالین گرمی میں دوہرے لٹھ کے تین غندک بنانے چاہئیں تاکہ روزانہ صابون سے دھلتے رہیں ہمارے ہندوستان میں غندک باندھے جانے کی زیادہ ضرورت نہیں یہ ترکیب برفیلے ملکوں میں البتہ ضروری ہے۔

ایسا سادہ اور ڈھیلا لباس جو موسم کے لحاظ سے موٹے یا باریک فلالین کا بنایا جاتا ہے، بہت اچھا ہوتا ہے کیونکہ ایسے لباس سے بچہ کو تکلیف نہیں ہوتی دوسرے یہ کہ ماں بھی آسانی کے ساتھ اس کے اندر ہاتھ لے جا کر بچہ کے جسم کی کیفیت

معلوم کر سکتی ہے بچے کے بچھونے پر ایک چھوٹا نہالچہ بچھا کر دولائی اوڑھادی جائے اگر سرما کا موسم ہو تو چھوٹا سا لحاف اوڑھا کر چاروں طرف سے دبا دینا چاہیئے لیکن منھ پر ایک باریک کپڑا ضرور اوڑھانا چاہیئے تاکہ بچہ کا چہرہ مکھی مچھر سے محفوظ رہے بچے کا سر اُس طرف رکھنا چاہیئے جدھر آنکھوں پر روشنی نہ پڑے، آنکھوں میں سرمہ بھی، لگایا جائے لیکن سرمہ خالص اور سادہ اور باریک پسا ہوا ہونا چاہیئے تاکہ آنکھوں سے میل دور ہو جائے ہلکے بورک لوشن Boric lotion سے روزانہ آنکھوں کو صاف کر دینا چاہیئے یعنے اوپر سے پونچھ دیا جائے تاکہ سرمہ صاف ہو جائے اور جو میل آنکھوں سے نکلا ہے وہ کامل طور پر صاف ہو جائے۔ بورک لوشن نہایت احتیاط سے بنایا جائے، لوشن بنانے کا ظرف نہایت صاف اور چینی کا ہو۔

بچہ کے ملبوسات

تھوڑے دنوں کے بعد نوزائیدہ بچوں کے لئے مختلف قسم کے لباس[1] کی ضرورت ہے ہلکے اونی کپڑوں کو بھاری فلالین اور سوتی پھول بوٹے بنے ہوئے کپڑوں پر ترجیح ہے۔

---

[1] ضروری فہرست ملبوسات

کرتہ فلالین ۶	کرتہ سوتی ۱۲	صدری فلالین ۶	پائجامہ فلالین یا ریشمی جامہ ۶
پائجامہ سوتی ۶	پائے جامہ برائے شب ۶	رومال خرد ۳ درجن	پائتابہ اونی ۲ درجن
پائتابہ سوتی ۲ درجن	ٹوپی ۲ عدد	ٹوپی فلالین ۶	

ان سے جلد کو گرمی پہونچتی ہے اور آزادی کے ساتھ جو بوجہ سبک ہونے کے ہاتھ پاؤں چلا سکتے ہیں جو اُن کی ایک قسم کی ورزش ہے۔

ہندوستان میں اکثر بچے چھوٹے پھنسی میں مبتلا رہتے ہیں اور ہر وقت حرارت رہتی ہے وجہ یہ ہے کہ ناموزوں اور غیر مناسب لباس پہنائے جاتے ہیں بعض لوگ انگریزی فیشن کی تقلید میں گردن پر بہت دبیز بنیانیں کر دیتے ہیں کرتہ تنگ اور چست ہوتا ہے۔ جس کی وجہ سے پھیپھڑوں کو اچھی طرح پھیلنے کا موقع نہیں ملتا۔

دن میں پہننے کے جائے خوبصورت رنگ کے وائلا Viola یا باریک ریشمی کپڑوں کے ہونے چاہئیں رات میں پہننے کا لباس بھی اونی ہونا چاہیے اور اگر موسم بہت گرم ہو تو بلا آستین کی اونی قمیص پر ہلکے پارچہ کا جامہ شب میں استعمال کرنا چاہیے جاڑے کے موسم میں روئیں دار ملائم تولیہ کے اوپر فلالین کا چوکور مربع رومال اوپر سے لپیٹ دیا جائے اوس کو ۱۴ اور ۱۸ انچ مربع ہونا چاہیے، ہماری معاشرت ضرورت اور حالت کے لحاظ سے ہندوستانی کپڑے ہی موزوں ہیں لیکن یہ خیال سب سے مقدم رکھنا چاہیے کہ لباس ایسا ہو جو سردی اور گرمی کی تکلیف سے بچائے اور اعضا کو آزاد رکھے۔ ہمارے یہاں اکثر لباس تنگ ہوتا ہے جس سے بچوں کی نشو و نما پر برا اثر پڑتا ہے پاجامہ بچوں کے لئے جیسا کہ بنایا جاتا ہے نہایت موزوں ہے پائنچے تنگ نہ رکھے جائیں اور کمربند ڈھیلا باندھا جائے بعض لوگ اس قدر کس کر باندھتے ہیں کہ کمر پر نشان پڑ جاتے ہیں۔

کرتا بھی ڈھیلا رہنا چاہیئے خصوصاً گریبان اتنا ڈھیلا ہو کہ آسانی سے پہنا جا سکے یہ نہیں کہ پہناتے اور اُتارتے وقت بچہ روتا اور چلاتا رہے پائجامہ میں رومالی جس کو اکثر لوگ آب دست کی دقت کے سبب سے نہیں لگاتے ضرور ہونی چاہیئے بعض والدین ٹھپے دار بھاری بھاری کام کی وزنی اور تنگ ٹوپیاں پہناتے ہیں جس کی وجہ سے پیشانی پر نشان پڑ جاتا ہے یہ بہت مضر ہیں اور سر کو نقصان پہونچاتی ہیں۔

موسم سرما میں بچوں کو موزہ ضرور پہنانا چاہیئے ان کو بغیر موزوں کے رکھنا نہایت مضر ہے جب پیروں چلنے لگے تو جوتہ پہنانا بھی ضروری ہے لیکن دونوں چیزیں ڈھیلی ہوں پوتڑے پھلیا اور نہالچے ایسے کپڑے کے ہوں جو پائخانہ پیشاب کو جذب کر سکیں اور بچوں کے بدن کو گرم رکھیں۔

جب مکان سے باہر جائیں تو گرمی ہو یا سردی جوتہ کی تاکید رہے ننگے پاؤں نہ رہنے دیں، ابتدائی دو تین ہفتے تک دودھ پینے کے بعد پیشاب کرنے کے لئے اوٹھانا چاہیئے اور روزانہ صبح و شام آہستہ آہستہ پیٹ مل دیا جاے یا صابون کی بتی گاؤدُم ٹکیا بنا کر امعا کے مخرج میں رکھدی جایا کرے لیکن شاقہ کی عادت ٹھیک نہیں ہے شہد گنگنا پانی یا شکر کا شربت نیم گرم پلانا کافی ہوتا ہے تھوڑا سا کیسٹر آئل چٹا دیا جاے یا عرق بادیان میں شہد چٹا دیا جاے۔ املتاس کی گھٹی جو رائج ہے کبھی کبھی بہت نقصان کرتی ہے۔ شیر خشت وغیرہ سے بھی تشنج ہو جاتا ہے۔

بچہ کے کھٹولے کا گدا گھوڑے کے بالوں یا حشیش (تنکوں) کا ہونا چاہیئے۔

اُس پر موم جامہ بچھا رہے بچہ کو علٰحدہ سلانا چاہئے کھٹولہ کمرے کے ایک جانب ایسے موقع سے بچھانا چاہئے کہ بچہ کو سرد ہوا نہ لگے اور نہ وہاں صبح سویرے دھوپ آتی ہو۔ دھوپ سے یوں تو اُصولاً نفع ضرور ہوتا ہے مگر آفتاب کی تیز کرنوں سے بچہ کے آرام میں خلل پڑتا ہے اور نیز آنکھوں کو نقصان پھونچتا ہے جس جانب سے ہوا کے جھونکے زائد آتے ہوں اودھر ایک پرڈالدینا چاہئے لیکن اُس کے ساتھ ضروری ہوا کی آمدورفت کا انتظام رہے۔ بارش کے موسم میں باہر کی جانب سے کھڑکیاں بند کر دینی چاہئیں اور جن اضلاع میں شب کو پنکھے کی ضرورت ہوتی ہے وہاں پنکھا آہستہ آہستہ جھلا جاوے تاکہ ہوا زیادہ سرد نہ ہونے پائے۔

اجابت

نوزائیدہ بچوں کی پہلی اجابت میں سبزی مائل سیاہ رنگ کا لسدار مادہ خارج ہوتا ہے جس کو ولادت کے بارہ گھنٹہ کے اندر خارج ہوجانا چاہئے، اگر ولادت کے وقت یہ مادہ کچھ خارج ہوگیا ہے تو یقیناً کچھ نہ کچھ توقف سی اجابت بھی ہوگی ایسے بچوں کو جو قبل از وقت پیدا ہوتے ہیں اکثر دو دو تین تین دن کے بعد اجابت ہوتی ہے ایسی حالت میں کیسٹر آئل Castor oil روغن بیدانجیر مفید ہوتا ہے۔ ابتدائی تین دن کے اندر ایک دن اور ایک رات میں تین یا چار مرتبہ اجابت ہوتی ہے چوتھے دن سے اجابت کا رنگ زرد ہونا شروع ہوجاتا ہے اور مثل پیلی رائی کے ہوتا ہے نہ اُس میں بو ہوتی ہے نہ سختی۔ نوزائیدہ بچوں کے پہلی مرتبہ جو مادہ خارج ہوتا ہے وہ

ان کے لئے بہت مفید اور صحت بخش ہوتا ہے، اس لئے ولادت کے تین روز کے اندر ہرگز ہرگز کیسٹر آئل بچہ کو پلانا نہ چاہئے اس کے خارج ہونے پر بچہ کو جھوٹی بھوک لگے گی، اور دودھ یا کسی دوسری غیر مناسب غذا کو پلا کر بچہ کی تسکین کرنی ہوگی، اگر چوبیس گھنٹہ کے اندر اندر مادہ خارج نہ ہو تو دُھلے ہوئے صاف کپڑے کی بتی بنائی جائے اور اُس کو گرم پانی میں غوطہ دے کر اطمینان کر لیا جائے اور اُس کا شافہ کیا جائے میٹھے صابن اور انڈے کی سفیدی اور تھوڑا ایسا ہوا نمک ملا کر بتی پر لگایا جائے۔ اگر تندرست بچے روئیں تو گُنگُنا پانی پلا دینے سے خاموش ہو جاتے ہیں لہٰذا ایک بوتل مقطر پانی یا عرق سونف یا اینٹ ایسڈ واٹر[ل] Ant acid water پاس رکھنا چاہئے اور جب بچہ روئے تو ایک یا دو چمچہ پلا دینا چاہئے جس قدر زیادہ گرم ملک ہوگا اوسی قدر زیادہ پانی کی حاجت ہوگی زیادہ پانی پلانے سے بچوں کو قبض نہیں ہوتا اور اسہال میں بھی بہت مفید ہوتا ہے اور بچوں کی قوت بھی گھٹنے نہیں پاتی۔

بعض بچوں کی اجابت پر موسمی ٹمپریچر کے گھٹنے بڑھنے کا اثر بہت ہوتا ہے۔ موسم جب یکایک گرم سے ٹھنڈا یا خشک سے نم ہو جاتا ہے تو بچوں کو سبز رنگ کا دست آتا ہے، اور ہندوستان جیسے ملک میں ماؤں کو لازم ہے کہ موسمی تغیر و تبدل کے اثرات سے غفلت نہ کیا کریں حالتِ قبض میں تھوڑی آنو آجانے پر اندیشہ نہ کرنا

[ل] دافع ترشی ۱۲

جاہئے۔ برخلاف اس کے اگر اجابت تھوڑی ہو اور اُس میں آؤں زیادہ آجاے تو بلاشبہہ اندیشہ ناک ہے۔ جو پیچش کی ابتدائی علامت ہوتی ہے جب اجابت مٹی کے رنگ کی ہو اور پانی کی طرح پتلی اور متعفن ہو تو سوء ہضمی کی علامت ہے۔

پیشاب

بچہ جب پیدا ہوتا ہے تو عموماً اُس کا مثانہ پیشاب سے بھرا ہوتا ہے اور پیدا ہونے کے چند گھنٹہ بعد بچہ پیشاب کرتا ہے۔

ہر نوزائیدہ بچہ کو ہوشیاری اور خیال سے دیکھ لینا چاہئے کہ اُس کو پیشاب آسانی سے ہوتا ہے یا نہیں۔ اور اگر غلاف آسانی کے ساتھ پیشاب ہونے میں مانع ہے تو اُس کو ڈھیلا کر دینا چاہئے غلاف کے ڈھیلا کرنے کے لئے دوسرا یا تیسرا ہفتہ مناسب ہوتا ہے۔

اگر مثانہ پھولا ہوا رہا اور پیشاب نہ خارج ہوا ہو تو بیچینی اور درد کے علامات بچہ ظاہر کرنا شروع کرے گا ایسی حالت میں گرم پانی میں اسفنج یا کپڑا نچوڑ کر پیٹ اور مثانہ پر رکھنا چاہئے اور اگر تکلیف زیادہ ہو اور پیشاب اس سے بھی نہ اُترے تو بچہ کو گرم غسل دینا چاہئے اس سے بچہ بیشتر ٹب ہی میں پیشاب کر دیتا ہے اور تسکین ہو جاتی ہے اگر اس سے بھی نفع نہ ہو تو ڈاکٹر کو بلا کر کیتھیٹر[له] کے ذریعہ سے پیشاب کھچوا دینا چاہئے۔ یا جو اور تدبیر ڈاکٹر بتائے اُس پر عمل کرنا چاہئے۔ ناظر

[له] ایک آلہ ہے بشکل کھوکھلی سلائی کے ۱۲

بچہ کی جلد

نوزائیدہ بچوں کی جلد بہت پتلی اور ملائم ہوتی ہے اور رنگ گہرا سرخ ہوتا ہے یہ رنگ جلد ہلکا ہوکر گلابی ہوجاتا ہے، بعضوں کا رنگ زرد مائل بہ سرخی ہوتا ہے اور جلد پر باریک ملائم روئیں ہوتے ہیں جو جلد جھڑ جاتے ہیں۔

قبل از وقت مولود کی جلد کا رنگ سُرخ ہوتا ہے تندرست بچوں کی پلکوں اور دوسری جگہ پر چھوٹے چھوٹے داغ ہوتے ہیں لیکن رفتہ رفتہ خود بخود غائب ہوجاتے ہیں، جلد کے نیچے چھوٹے چھوٹے سرخ دھبے خون کی شرائین کے پھٹ جانے سے نمودار ہوجاتے ہیں وہ بھی عارضی ہوتے ہیں ان کا کچھ خیال نکرنا چاہئیے اگر بڑے ہوں اور نمایاں ہوں تو بعد چندے نشتر لگانے سے زائل ہوجاتے ہیں۔

بہت سے نوزائیدہ بچوں کی جلد بہت خشک جھری دار اور چھونے میں سخت ہوتی ہے اور یہ علامت غذا کی خرابی کی ہوتی ہے۔

ایسے بچوں کو کسی حالت میں پانی سے غسل ہرگز نہ دینا چاہیے بلکہ جلد کو دودھ سے صاف کرنا چاہئے اور روزانہ روغن زیتون خوب بدن میں ملنا چاہئے یہاں تک کہ مثل تندرست بچوں کے جلد معلوم ہونے لگے اور انگلیوں سے چھونے میں ملائم اور چکنی معلوم ہو۔

بعض بچوں کے سر پر اوسی پیدا ہوجاتی ہے یہ ایک قسم کی خشک شدہ رطوبت

ہوتی ہے جو غیر صحیح جلد سے خارج ہو کر خشک ہو جاتی ہے۔ روغن زیتون یا روغن بادام سر پر خوب دبانے اور بورکس اور گلیسرین کی اچھی طرح مالش کرنے سے پھر نہیں پیدا ہوتی۔

کثیف مکانات میں رہنے اور مضر صحت جراثیم کے جلد میں داخل ہو جانے سے بچوں کے سر پر لفا (تھہ) جم جاتی ہے۔ السی کی پولٹس ۲۴ گھنٹہ تک لگائی جائے اور تمام سر پر اچھی طرح روغن زیتون چپڑ دیا جائے اور تیل میں کپڑا تر کر کے ہوشیاری کے ساتھ لفا اور کھرنڈ کو نکال لیا جائے۔ اگر چائیاں ہو جائیں تو باریک کپڑے کی ٹوپی پر گندک کا مرہم پھیلا کر سر پر لگانا چاہئے اور روزانہ بدلنا چاہئے اگر نوزائیدہ بچہ کمزور اور دبلا پیدا ہوا ہے اور اس کا رنگ مائل بہ زردی ہے اور اس کی ہتھیلیوں اور تلوؤں پر دھبے ہیں تو یہ حالت اندیشہ ناک ہے اور فوراً ڈاکٹر کو دکھانا چاہئے کبھی کبھی یہ سرخ دھبے منھ اور پاخانہ کے مقام پر کئی دن اور کئی ہفتوں کے بعد نمودار ہوتے ہیں ان کا تو قف سے ظاہر ہونا خالی از خطرہ نہیں ہوتا اگر بچہ کی جان بچانی ہو تو فوراً ڈاکٹر کو دکھانا چاہئے

ایک اصولی اور اخلاقی احتیاط

ہندوستان میں یہ ایک عام رسم ہے کہ بچہ کی پیدائش کے وقت اعزہ اور اقربا کو بلایا جاتا ہے اور یہ رسم ایسی ہو گئی ہے کہ اگر اس وقت ان کو نہ بلایا جائے تو

وہ بہت بُرا مانتے ہیں۔ اور اس رسم کی بنیاد یہ معلوم ہوتی ہے کہ زچگی کے وقت چونکہ عموماً مدد کی ضرورت ہوتی ہے اس لئے عزیزوں کو بُلا لیا جاتا ہے اور یہی سبب ہے کہ اُس وقت کے نہ بلانے کی شکایت اس طرح کی جاتی ہے کہ جب ہم کو تکلیف کے وقت نہ بُلایا تو اب ہمیں تقریب میں آنے کی کیا ضرورت ہے۔

در اصل یہ رسم اور یہ شکایت بالکل بجا ہے اپنے قریب کے عزیزوں کو ضرور بُلانا چاہئے کیونکہ وہ وقت حقیقتاً تشویش، امید و بیم اور تکلیف کا ہوتا ہے اور اُن کے ہونے سے بہت کچھ تسکین اور سہارا مل جاتا ہے۔ لیکن آنے والیوں کو اتنی تمیز ہونی چاہئے کہ بلا ضرورت زچہ کے کمرہ میں نہ جائیں شور و غل اور اژدہام نہ کریں وہاں صرف قابلہ ایک دو ایسی عورتیں ہوں کہ جن سے زچہ بے تکلف ہو۔

میں یہ بات ڈاکٹروں کے مشورہ سے لکھتی ہوں کہ دس روز تک زچہ کے نزدیک مجمع نہ ہونے دینا چاہئے اور ہر قسم کی کامل احتیاط ہونی چاہئے اُس کے استعمال کی تمام چیزیں صاف اور ڈس انفکٹ ہوتی ہیں مستورات کے زیادہ مجمع سے اندیشہ رہتا ہے کہ مضر جراثیم اُس کمرہ میں داخل نہ ہو جائیں پھر اُس کو آرام دینا بھی ضروری ہے اُس کو زچگی کی حالت کے بعد سکون اور راحت اور خاموشی کی ضرورت ہے ہاں جو لوگ گھر کے ہوں اور کام کرنے اور مدد دینے کے قابل ہیں جیسے ساس، نند، دیورانی جٹھانی، ماں، بہن، نانی، دادی، چچی، پھپھی، بہت ہی قریب کے عزیز اگر جائیں آئیں تو مضائقہ نہیں کیونکہ وہ دردمندی کے ساتھ مدد دیں گے لیکن وہ بھی جس کام کو

جائیں فوراً کر کے باہر چلی آئیں اور خود بھی صفائی کا پورا لحاظ رکھیں کمرہ میں صرف ایک یا دو عورتیں زچہ کے نزدیک خاموشی کے ساتھ بیٹھ سکتی ہیں یہ وہ باتیں ہیں جو اگرچہ خفیف معلوم ہوتی ہیں لیکن زچہ اور بچہ کی آیندہ تندرستی پر بہت بڑا اثر ڈالتی ہیں۔

عام طور پر یہ بھی ایک رسم سی ہوگئی ہے کہ ولادت کے بعد عورتیں مبارک باد کے لئے آتی ہیں روزانہ اژدہام ہوتا ہے اور اُس پر آنے والیوں کا اصرار یہ ہوتا ہے کہ زچہ اور بچہ کو دیکھیں بچہ کا تو ایک بات ہے کہ ہمارا ایک نیا مہمان آیا ہے۔ اُس کے دیکھنے کا اشتیاق ہے وہ ایک نعمت ہے جو خدا نے عطا کی ہے خوشی سے اور فرط خوشی سے اُس کے دیکھنے کو جی چاہتا ہے لیکن زچہ کے دیکھنے کا اصرار سمجھ میں نہیں آتا یہ تو وہی زچہ ہے کہ جس کو ہزار مرتبہ دیکھا ہے، پھر جب اُس کے پاس جاتی ہیں تو گھنٹوں بیٹھ کر ادہر اُدہر کی باتیں کرنا چاہتی ہیں اور جو بچے ہمراہ ہیں وہ علحدہ شور و غل سے پریشان کرتے ہیں اور غریب زچہ لحاظ کے مارے کچھ نہیں کہتی مگر دل ہی دل میں کُڑہتی ہے۔ جس گھر میں یہ مسرت ہو وہ اگر غریب گھر ہے تو خواہ گھر والے منہ سے کچھ نہ کہیں لیکن اُن کو مہمانداری کی تکلیف ہوتی ہے، اس لئے اگر ایسے موقعہ پر ان تمام باتوں کا لحاظ رکھا جاے تو خود اُسی عزیز کو آرام ملے گا جس کی محبت سے اُس کے گھر جاتے ہیں۔ سمجھدار اور پڑھی لکھی عورتوں کو اپنا یہ فرض سمجھنا چاہئے کہ وہ ایسی رسموں میں جو تکلیف کا باعث ہیں اصلاحیں کریں۔

باب دوم

بچے کی غذا

قدرتی رضاعت - دودھ چھڑانا

قدرتی رضاعت

قدرتی رضاعت میں سب سے پہلے ماں کی احتیاط و پرہیز کی ضرورت ہے، اُس کو تازہ زود ہضم اور سادہ غذا خواہ گوشت ہو یا ترکاری یا موسمی پھل اعتدال کے ساتھ کھانا چاہئے زیادہ گوشت اور وہ بھی بغیر ترکاری کا، گرم شوربہ پر تکلف غذا، گاجر، سلاد، بغیر پکی ترکاریاں، دال، اور ہر قسم کی غذا جو ڈبہ میں آتی ہے اور تیز چاے، کافی، اور شراب وغیرہ سے پرہیز کرنا چاہئے۔

یہ بات پہلے بیان کر دی گئی ہے کہ نوزائیدہ بچہ کو ابتدائی دو دن تک بہت تھوڑی غذا کی حاجت ہوتی ہے اور یہ تھوڑی غذا ماں کے پستان سے جو پہلا دودھ اُترتا ہے بچہ کو پھونچتی ہے اور یہ غذا کیا بلحاظ بچہ کے ہاضمہ کے اور کیا بلحاظ اُس کی ضرورت کے بہترین غذا ہوتی ہے، یہ امر تسلیم شدہ ہے کہ بچے کی اوائل عمری اور خصوصاً پہلا سال نہایت ہی توجہ کا مستحق ہے، پیدا ہوتے ہی بچہ کے پھیپڑے بلا تکلف ایک نیا اور ضروری فعل کرتے ہیں لیکن ہاضمہ دو سال

کی عمر تک اُن کی زندگی کا معمولی فعل نہیں ہوتا دودھ ہضم کرنے کے بعد بھی روٹی کھانے کے وقت تک کا زمانہ بچے کے واسطے مصیبت کا زمانہ ہوتا ہے۔ لیکن بچہ اس حد پر پہونچکر زندگی کا ایک مستقل درجہ اختیار کرلیتا ہے اور گو اُس کی آیندہ نشو ونما توجہ کی محتاج ہے لیکن جان کا خوف نہیں رہتا، اس حد پر پہونچنے سے پہلے بچہ کو بڑی بڑی مشکلات کا سامنا کرنا ہوتا ہے، سال اول کے بعد بچہ کی زندگی میں ہر ماہ کا اضافہ موت کے خطرات کو کم کرتا رہتا ہے، اِس کتاب کی غایت صرف یہ ہے کہ اس امر کو واضح کرے کہ بچوں کی پرورش میں محض معمولی احتیاط کی ضرورت ہے۔

حتی الامکان ماں ہی بچہ کو دودھ پلائے کیونکہ یہ طریقہ سیکڑوں خطرات اور تکالیف سے نجات کا باعث ہوتا ہے اور فطری خوراک کا معاوضہ بڑی سے بڑی احتیاط سے بھی پورا نہیں ہوسکتا، علاوہ اس غذا اور جوش دئے ہوئے سادہ پانی کے دوسری کوئی چیز بچہ کے منہ یا شکم میں نہ پہونچائی جائے، نہ کوئی شربت نہ مرکبات، نہ روغن (یعنے چکنائی وغیرہ) نہ کھٹائی اور نہ کوئی دوا دی جائے خلاصہ یہ کہ کوئی چیز بلا ڈاکٹر کے حکم کے کبھی نہ دی جائے، ولادت کے بعد اول ۲۴ گھنٹہ میں تین مرتبہ چند قطرے دودھ کے اُس کے پیٹ میں جو جاتے ہیں وہ نہ صرف غذا کا کام دیتے ہیں بلکہ تلئین کا اثر کرکے آنتوں کو صاف کر دیتے ہیں لیکن اگر کسی وجہ سے ماں کا دودھ نہ دیا جائے تو بچہ کو تھوڑا سا کیسٹر آئل *castor oil* دیدینا چاہئے۔

جو صرف اونگلی سے تالو پر منہ کے اندر لگا دینا کافی ہے۔

شب میں بچہ کو دس بجے سے پانچ بجے صبح تک سونا چاہئے اگر اس کی عادت ابتدائی ہی سے ڈالی جاوے اور اس درمیان میں چھاتی سے نہ لگایا جاوے تو آیندہ چل کرماں بہت سی تکلیفوں سے بچ جائے گی۔ممکن ہے کہ ابتدائً عادت ڈالنے میں کچھ تکلیف ہو اور بچہ رات کو جاگ اوٹھے اور رونا شروع کرے ایسی صورت میں ایک چمچہ کنکنا پانی پلا دینے اور بچے کا رومال بدل دینے یا دوسری کروٹ سلا دینے سے بچہ پھر سو جاتا ہے لیکن یہ عادت ڈالنا مشکل ہے، تاہم جب تک بچہ روے نہیں شب میں اوٹھاکر دودھ نہ دینا چاہئے اگر بچہ جلد جلد اوٹھے تو اوس کو پانی یا ڈل واٹر یا اور اسی طرح حسب مزاج وضرورت عرق وغیرہ دے کر یا بہلا کر رکھنا چاہئے چار گھنٹہ سے کم میں دودھ دینا بچہ کی تندرستی کو خراب کرتا ہے۔اس لئے دس بجے پھر چار گھنٹہ بعد ۲ بجے پھر چار گھنٹہ بعد ۶ بجے دودھ دینا چاہئے اس سے زیادہ شب کو نہ دیا جاوے جس قدر بچہ اوقات معینہ کے ساتھ دودھ پینے کا عادی ہو جاوے اوسی قدر اچھا ہوتا ہے لیکن دودھ یا غذا کی مقدار ہر بچہ کے لئے یکساں نہیں ہوتی مثلاً ایک تندرست اور مضبوط بچہ زیادہ دودھ پیئے گا اور زیادہ عرصہ کے لئے فارغ ہو جاوے گا۔بمقابلہ ایک کمزور بچے کے جو کم دودھ پیئے گا کیونکہ اُس میں کم دودھ ہضم کرنے کی طاقت ہو۔دن میں بچے دو دو گھنٹہ کے بعد آسانی سے دودھ پینے کے عادی ہو جاتے ہیں ابتدائی مرتبہ صبح ۶ بجے اور آخری مرتبہ شب میں ۱۰ بجے

پلانا چاہئے اور شب کی دو باریاں چھوڑ دینی چاہئیں اور بچہ جب تین ماہ کا ہو جاوے تو تین تین گھنٹہ کے بعد دودھ پلانا چاہئے چوتھے مہینہ میں اکثر بچے صرف پانچ ہی بار دودھ پلانے سے مطمئن رہتے ہیں بچوں کو شب میں آٹھ گھنٹہ سونا چاہئے پانچویں مہینہ کے بعد تندرست بچہ کو دن میں چار مرتبہ دودھ پلانا کافی ہوتا ہے۔

اگر کوئی بچہ پندرہ بیس منٹ میں دودھ سے سیر ہو جاوے اور اس کے بعد بہت جلد اس کو اشتہا نہ معلوم ہو اور پینے کی حالت میں بے چین ہو کر نہ رو دے اور اجابت بھی باقاعدہ ہو تو اس سے سمجھ لینا چاہئے کہ ماں کے دودھ کی حالت اور مقدار قابل اطمینان ہے۔

دودھ پلانے کے بعد بچوں کو سُلا دینا چاہئے لیکن بعض عورتوں کا قاعدہ ہے کہ وہ دودھ پلانے کے بعد بچوں سے کھیلتی ہیں اور بعد ازاں گہوارہ میں ہلا کر سلاتی ہیں اس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ دودھ اچھی طرح ہضم نہیں ہوتا اور معدہ میں خراش پیدا ہو جاتی ہے اگر مائیں اپنے بچوں کو ان تکالیف سے محفوظ رکھنا چاہتی ہیں تو اوقات معینہ کے خلاف دودھ نہ پلائیں اور نہ رونے پر چپ کرنے کے لئے دودھ دیں باقاعدہ پرورش کی اہمیت ہمیشہ پیش نظر رکھنی چاہئے ماں اور بچہ دونوں کے فائدہ کے لئے یہ نہایت ضروری ہے کہ پابندی اوقات کی عادت ڈالی جاوے، اگر بچہ کو ابتدا سے پابندی اوقات کا عادی کیا جاوے تو اس زحمت سے جو کمسن ماں کو اکثر ایام رضاعت میں اوٹھانا پڑتی ہے اور جس کا اوسکے جسمانی اور اعصابی قوت پر

زیادہ اثر پڑتا ہے محفوظ رہ سکتی ہے یا اُس زحمت میں کمی ہو سکتی ہے۔

بعض اوقات بچے ہضم میں فتور ہونے اور ریاح کا غلبہ ہونے کی وجہ سے بھی رویا کرتے ہیں جس قدر زیادہ اور جلد جلد بچے کو دودھ پلایا جاتا ہے اوسی قدر اُس کے شکم میں زیادہ درد ہوتا ہے اور ہاضمہ میں فتور آجاتا ہے اور آخر کار قئی ہوتی ہے اور دست آنے لگتے ہیں بچے تو درکنار اگر زیادہ عمر والے بھی خلاف اوقات غذا کھاتے رہیں تو اس قسم کی تکالیف میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ بعض بچوں کو شروع میں دودھ ہضم نہیں ہوتا اور بلا کسی خاص وجہ کے رویا کرتے ہیں لیکن دودھ اگر پابندی سے پلایا جاوے تو بعد چندے ہاضمہ درست ہو جاتا ہے اور شکایت رفع ہو جاتی ہے۔ دودھ پلانے کے قبل یہ احتیاط بھی رکھنی چاہیئے کہ جب دودھ پلایا جاوے تو پہلے پستان کے سرے کو گرم پانی یا بورک لوشن Boric lotion سے دھو لیا جاوے اور جب دودھ پی چکے تو بچہ کا مُنہ ایک صاف اور ملائم کپڑے سے جو سفید اور بغیر کلف کا ہو تو خوب پونچھ دیا جاوے تاکہ دودھ کا کوئی اثر باقی نہ رہے اور اگر پلانے کے قبل بھی یہ عمل کیا جاوے تو بہت اچھا ہے دودھ پینے کے بعد اگر بچہ کو قے ہو جاوے تو سمجھنا چاہیئے کہ دودھ میں چربی کا جز زیادہ ہے ایسی حالت میں قبل دودھ پلانے کے ایک چمچہ مقطر پانی یا لائم واٹر Limewater کا پلانا چاہیئے تاکہ دودھ میں حل ہو کر ہضم میں مدد دے اگر ہر مرتبہ دودھ پلانے کے بعد بچہ کو ہاتھ کے سہارے کچھ عرصہ تک بٹھایا جاوے تو ریاح خارج ہو جاتے ہیں اور نفخ شکم کی تکلیف کا اندیشہ نہیں رہتا۔ گھنڈیوں کے

پاس پستان میں جمع شدہ دودھ سے بھی بعض مرتبہ بچہ کو متلی ہو جاتی ہے اس صورت میں پلانے کے قبل دبا کر یا آلہ شیر کش کے ذریعہ سے اُس جمع شدہ دودھ کو قریباً دو چمچہ بھر نکال دینا چاہیے۔ اگر بچہ کی پیدائش سے چند ہفتے قبل ہی سے پستان او کلون یاوس کی۔

Eau de Cologne or spirit lotion

کے پانی سے دھوئی جایا کرے تو اُس کے پکنے کا اندیشہ نہیں رہتا اس طرح بورک لوشن Boric lotion سے بھی دھونا مفید ہے زمانہ رضاعت میں ایام شروع ہو جانے سے ماں کا دودھ بچہ کو ناموافق ہوتا ہے لیکن بچہ کو غذا کی ضرورت ہے اس لئے مناسب یہ ہے کہ گائے کے دودھ میں ہموزن پانی ملا کر بچہ کو پلایا جاوے اور اس عرصہ میں دودھ کش شیشی سے ماں اپنا دودھ نکالتی رہے تاکہ خشک نہ ہو جاوے جب ایام سے فراغت ہو جاوے تو پھر اپنا دودھ پلانا شروع کرے۔

لیکن زمانہ ایّام میں بھی اگر کم مقدار میں دودھ پلاتی رہے یعنی اگر دن میں آٹھ مرتبہ دیتی تھی تو ان دنوں میں چار مرتبہ پلاوے ایسی صورت میں پھر دودھ کھینچنے والی شیشی کی ضرورت نہ ہوگی البتہ اگر بچہ کو کسی وجہ سے نقصان پہونچتا ہوا معلوم ہو تو بالکل بند کر دیا جاوے اور بعد فراغت ایام پلایا جاوے گائے کے دودھ پلانے میں دودھ کی احتیاط اور شیشی کی صفائی کا بہت زیادہ خیال رکھنا چاہیئے ٹھنڈا یا بچا ہوا دودھ ہرگز نہ دیا جائے ہر مرتبہ تازہ دودھ بنا کر دینا چاہیئے۔

شمار و اعداد سے صاف ثابت ہو گیا ہے کہ بمقابلہ مصنوعی رضاعت کے قدرتی

رضاعت بچوں کے لئے زیادہ مفید ہوتی ہے اور اس کا اثر بچوں کی نشو و نما اور عام امور تندرستی پر بہت اچھا پڑتا ہے اس لئے نحیف الجثہ اور نازک ماؤں کو بھی اگر پورے طور پر نہیں تو تین چار مہینہ تک کچھ نہ کچھ دودھ پلانے کی کوشش ضرور کرنی چاہیے اور اگر دودھ کافی مقدار میں نہ ہوتا ہو تو شیشی سے بھی دودھ پلاتی ہیں لیکن ایسا کبھی نہ کریں کہ ایک ہی وقت میں اپنا دودھ پلاتے پلاتے شیشی کا دودھ پلانے لگیں اکثر ایسا ہوتا ہے کہ ماں کو دودھ پلاتے ہوئے پندرہ بیس منٹ بھی نہیں گزرتے کہ دادی نانی کی پکار شروع ہو جاتی ہے کہ بچہ کا پیٹ نہیں بھرتا شیشی کا دودھ پلایا جائے اور ماں اس جاہلانہ حکم کی تعمیل کے لئے مجبور ہو جاتی ہے اول تو دودھ کی کمی اور زیادتی کو ماں ہی خوب سمجھ سکتی ہے جو اپنا خون پلاتی ہے انا۔ ددا۔ نانی۔ دادی کو کیا معلوم دوسرے اوپر تلے انسان اور جانور کے دودھ دینے سے سخت نقصان کا احتمال رہتا ہے۔

دونوں قسم کے دودھ پلانے میں کم از کم دو گھنٹہ کا وقفہ ضرور ہونا چاہیے

مانا کہ ماں کا دودھ کم ہے لیکن چار گھنٹہ کے وقفہ میں بخوبی اوتر آتا ہے اگر اس میں بھی کمی دیکھی جاوے تو چھ گھنٹہ میں ماں کا دودھ دیا جائے اگر دو مرتبہ مصنوعی اور ایک مرتبہ ماں کا ہو تو یہی وقفہ کا ہوگا۔ لیکن یہ خیال رکھنا چاہیئے کہ ماں جس قدر دیر میں دودھ پلائے گی اسی قدر دودھ کی پیدائش کم ہوگی۔ اس لئے ماں کے دودھ پلانے میں ۴ گھنٹہ سے زیادہ وقفہ نہ ہونا چاہئیے۔ ایسی صورت میں جب کہ

ماں خود یہ خیال کرے کہ میرے دودھ سے ۲۴ گھنٹے کے بعد بھی بچے کا پیٹ نہیں بھرتا تو اس کو اپنا دودھ بالکل چھڑا دینا چاہئے اُن نوعمر لڑکیوں کا جو تیرہ یا چودہ سال کی عمر میں ماں بن جاتی ہیں پہلوٹی کے بچے کو دودھ نہ پلانا ہی مناسب ہے کیونکہ وہ خود پورے طور پر ماں بننے کے لایق نہیں ہوتیں اُن کے اعضا میں کمزوری ہوتی ہے اور دودھ کثرت سے ہوتا ہے جس میں پلانے سے اور بھی زیادتی ہوجاتی ہے پستان کے سرے پورے طور پر نکلے ہوئے نہیں ہوتے اور کم عمری کی وجہ سے ایسے کاموں میں فطری طور پر الکساہٹ ہوتی ہے اس لئے سروں کے پھٹنے کا اور کمزوری رہنا کا اندیشہ ہوتا ہے جو سخت خطرناک ہے جو مائیں چاہتی ہیں کہ ایک سال تک بچوں کی پرورش اپنے دودھ سے کریں اور دودھ بھی خوب ہو تو اُن کو لازم ہے کہ چار یا پانچ مہینہ تک گھر سے باہر جائیں بلکہ آرام کیا کریں اور ہر قسم کی محنت اور سخت ورزش سے پرہیز رکھیں۔

بہت سی عورتیں چار مہینے کے بعد دودھ پلانے سے معذور ہو جاتی ہیں۔ بلاشبہہ اُن کی معذوری کا بہت بڑا سبب ورزش اور محنت ہے۔

تکان، گرمی یا پریشانی اور اضطرابی حالت میں دودھ پلانے سے بچہ چڑچڑا ہو جاتا ہے اور اُس کے فراج میں ضد پیدا ہو جاتی ہے بعض اوقات صرف اسی باعث سے بخار ہو جاتا ہے جو مہلک ثابت ہوتا ہے۔

میں نے کسی اخبار میں دیکھا تھا کہ ایک عورت جو اپنے بچہ کو دودھ پلاتی تھی اس کا شوہر پردیس میں تھا ناگاہ تار آیا کہ اُس کا یکایک انتقال ہو گیا عورت کو

شوہر کی موت اور اپنی بے وارثی کا سخت صدمہ ہوا اس صدمہ کے باعث وہ رونی پیٹنے لگی اور اسی حالت میں بچہ کو بھی دودھ پلایا اُس بچہ کو بخار چڑھا اور "کنولشن" Convulsion میں مبتلا ہو کر مر گیا۔

ننھے بچے کے نازک اعصاب اور جسم پر ماں کی قلبی حالت کا عکس پڑتا ہے جس قدر زیادہ قلبی یا جسمانی محنت ماں کرتی ہے اُسی قدر ماں کے دودھ میں چکنائی کم ہوتی ہے۔

دودھ اگر گھٹنا شروع ہو گیا ہے تو اُس کے بڑھانے کی بہترین تدبیر یہ ہے کہ چند روز آرام کیا جائے اور ہر قسم کی محنت اور مشقت اور قلبی تردد اور تفکرات سے پرہیز کرنا چاہیئے۔

بعض وقت جب کہ مائیں یہ دیکھتی ہیں کہ ہمارے دودھ کم ہے تو قسم قسم کی عطائیوں کی دوائیں دودھ کی زیادتی کے لئے پیتی ہیں اور بالعموم ایسے نسخے بوڑھی عورتیں بتاتی ہیں اور ایسی دواؤں سے بچوں کو نقصان ہوتا ہے اور بعض وقت ماؤں کو اپنی جان کے لالے پڑ جاتے ہیں۔ اس کے متعلق ایک قصہ مجھکو یاد آیا کہ ایک آسودہ حال بی بی جو نہایت محبت والی ماں تھیں باوجودیکہ وہ ایک انا کی جگہ دو دو انائیں رکھ سکتی تھیں لیکن بچوں کی تندرستی اور فائدہ کے واسطے اُن کی دلی خواہش تھی کہ وہ خود اپنا دودھ اپنے بچوں کو پلائیں پہلوٹی کے وقت اُن کے دودھ کثرت سے ہوا لیکن کچھ تو بد احتیاطیوں کے وجہ سے اور کچھ نسروں میں تکلیف

ہونے کی وجہ سے وہ دودھ نہ پلا سکیں اندیشہ یہ ہوا کہ دودھ کی زیادتی کے سبب سے کہیں پک نہ جائیں اس لئے وہ ضماد استعمال کئے گئے جو ایسی حالتوں میں لگائے جاتے ہیں جن سے دودھ خود بخود تھم جاسے اور زیادتی سے رگوں میں نہ جمے لیکن دودھ کی کثرت تھی اور وہ خشک نہیں ہوتا تھا اس لئے ڈاکٹر نے بھی خشک ہو جانے کی کوئی دوا پلائی جس سے دودھ خشک ہو گیا جب دوسری اولاد ہوئی تو باوجودیکہ دودھ کی کمی تھی مگر ماں نے خود پلانا شروع کیا لیکن غریب پر ہمیشہ بزرگوں کی خفگی رہتی تھی اور وہ جاہل خادمات جو خود ان بیوی کی کھلائیاں تھیں ہمیشہ چخ چخ کیا کرتی تھیں۔

یہ بھی ایک مصیبت ہے کہ ہندوستان میں شرم و حیا کی وجہ سے بہوئیں ساسوں کے اور بیٹیاں ماؤں کے سامنے زیادہ دخل نہیں دیتیں اگرچہ یہ شرم و حیا پسندیدہ بات ہے لیکن نہ اس درجہ کو وہ اپنی تکلیفوں کا اظہار بھی نہ کر سکیں بزرگوں کو بھی [redacted]قتوں پر ان کی تکلیف و حالت کا خیال رکھنا چاہئے تاکہ بغیر کسی تکلیف کے وہ شرم و حیا قایم رہ سکے۔

غرض ان بی بی کے لئے روز چخ چخ رہتی تھی کہ ماں کے دودھ کم ہے اور جیسے ہی ماں اپنی گود سے بچہ کو علیحدہ کرتی بمشکل آدھ گھنٹہ گذرتا کہ دودھ پلانے کے لئے انا کی گود میں دے دیا جاتا اور پھر انا کے دودھ پر ایک گھنٹہ تک اکتفا کر کے ماں کو دیا جاتا خدا خدا کر کے اسی طرح پانچ مہینے گذرے،

پاسنی[۵] ہوئی، اب کیا تھا اب تو گویا بچہ کی روزہ کشائی ہوگئی، انّا اور ماں کے دودھ
پلانے میں جو گھنٹہ آدھے گھنٹہ کا وقفہ ہوتا تھا وہ بھی جاتا رہا اور اُس کو اماں جان
کی کھلائی نے جو اُس وقت بچہ کی کھلائی تھیں، ارارُوٹ ساگو دانہ اور گائے کے
دودھ سے اُس وقفہ کو پورا کرنا شروع کر دیا ماں کو اولاد کی پرورش کا پہلا تجربہ تھا
کیونکہ پہلوٹی کا بچہ اپنی ننہال میں پل رہا تھا جیسا کہ اکثر خاندانوں میں ہوتا ہے
بچہ کا باپ زیادہ دودھ یا ارارُوٹ وغیرہ دینے کو منع کرتا تھا تو گھر والے یہ کہہ کر
مرد بچوں کی پرورش کیا جانیں ٹال دیتے تھے اگر زیادہ تاکید ہوتی تھی تو کھلائی خادمہ
چوری چوری اپنا کام کرتی تھیں بچے کی صحت خراب ہوتی جاتی تھی جو کچھ کھلایا جاتا تھا
جزو بدن نہیں ہوتا تھا ہرے ہرے دست ہوتے تھے، انّا اماں ہمیشہ چورن پھانکتی
تھیں بچہ کو سہاگہ وغیرہ دیا جاتا تھا غرض نو ماہ تو اسی طرح گذر گئے پھر دانتوں کا زمانہ
آیا یہاں وہی کثرت غذا کی حالت ہی بچہ بھی اس کا عادی تھا ذرا دیر میں غذا کا طالب
ہوتا تھا آخر طبیعت مضمحل ہونا شروع ہوئی گیارہویں مہینہ ایسا [redacted] ہوا کہ خدا ہی
نے بچایا۔ دست بے ہوشی اور بخار کی کچھ حد نہ تھی غرض تین ہفتہ اسی طرح گذرے،
زندگی تھی جو بچ گیا اب کسی وجہ سے ماں دودھ چھڑا چکی تھی اور انّا دودھ پلاتی تھی
اُس غریب کو کھلائیاں جبراً ایسی غذائیں دیتی تھیں کہ دودھ زیادہ ہو وہ دستوں کے
مرض میں گرفتار ہو کر نوکری چھوڑنے پر مجبور ہوئی آخر صاحبزادے کے لئے دوسری

۵؎ جب بچہ پاؤں کے سہارے کھڑا ہونے لگتا ہے تو کھیر پکا کر اُس کو چٹاتے ہیں اور اعزا و اقربا کی دعوت کی جاتی ہے

اَنّا بلائی گئی اُس کے دودھ ہی نہ تھا مجبوراً بچے کا دودھ چھڑا دیا گیا اور وہی معمولی غذا اراروٹ وغیرہ کی رہی جو دودھ پینے کے حالت میں تھی، خدا کے فضل سے بچے کی تندرستی اچھی ہو گئی پھر دوسرا فرزند ہوا جس کو ماں نے خود دودھ پلایا اور اَنّا برائے نام رکھی گئی چند نسخے جو اطبّا کے بتائے ہوئے تھے نوش کئے دودھ بھی بخوبی ہو گیا، اور میرے خیال میں دودھ کے بڑھنے کی بڑی وجہ یہ ہوئی کہ صرف ماں ہی نے دودھ پلایا اور وہ احتیاطیں جو اس زمانے میں کی جاتی ہیں عمل میں لائی گئیں جس کا نتیجہ یہ نکلا کہ بچہ ابتدا ہی سے تندرست اور قوی رہا، ساتواں مہینہ کھٹ کھٹ دانت نکل آئے اور نو ماہ کا ہو کر پاؤں چلنے لگا جب تک طبیب کی بتائی ہوئی دوائیں پیں کوئی نقصان نہیں ہوا لیکن ایک روز ایک عورت نے ایک لامعلوم الاسم جڑی لا کر دی اور یہ کہا کہ اُس کو پیس کر ایک تولہ پھٹکری اور دودھ کے ساتھ پیا جائے اگرچہ دودھ اچھا تھا بچے کا پیٹ بھرتا تھا، لیکن غریب نے پہلے بچے پر ساس نندوں کے طرح طرح کے طعنے سہے تھے، اور یہ بات جس کو عام طور پر سب عورتیں جانتی ہیں کہ دودھ کے کم ہونے پر ہماری ہندوستانی بیبیاں کیا کیا کہتی ہیں، آئندہ دودھ کم ہونے کے ڈر سے غیرت والی بی بی نے اُن چیزوں کا پینا منظور کر لیا۔ مگر کسی پر ظاہر نہ ہونے دیا لیکن چونکہ عقلمند تھی جب ایک تولہ پھٹکری دیکھی تو عقل نے یہ ہدایت کی کہ آج صرف ماشہ پی کر تجربہ کیا جائے، اس وقت شوہر بھی گھر پر موجود نہ تھا، دو چار روز کے واسطے کہیں چلا گیا تھا پیتے کے ساتھ ہی غریب کو اس قدر سے قے

ہوئیں کہ انتہا نہ رہی، کوئی سو پر نوبت پھونچی ہوگی بمشکل تمام شام تک قے بند ہوئیں، گھر کے لوگ سب حیران تھے کہ ماجرا کیا ہے۔ خدا خدا کرکے آرام ہوا مگر چند روز تک طبیعت بہت مضمحل رہی۔

اسی طرح اور ایک مرتبہ سرسں مولی کھانے سے دودھ تو بےشک زیادہ ہوگیا لیکن اس شدت کا زکام ہوا کہ غریب پریشان ہوگئی اس مثال کو پیش نظر رکھ کر ہمیشہ عورتوں کو چاہیئے کہ طبیب یا ڈاکٹر کے مشورہ سے دوا کھائیں، اور کبھی عطائی دوا نہ کرنا چاہیئے۔ دیکھو اگر وہ تولہ بھر پھٹکری کھالیتی تو غالباً اُس کی جان ہی جاتی رہتی۔

غذا کا اثر بھی ماں کے دودھ پر بہت ہوتا ہے اور اُس کی اصلاح کرلینے سے دودھ کی مقدار اور تاثیر بہتر ہوجاتی ہے، اور "مالٹ ایکسٹریکٹ" Malt extract انڈے اور دودھ کے استعمال کرنے سے دودھ بڑھتا ہے، غذا میں کسی خصوصیت کی ضرورت نہیں، البتہ عام احتیاط شرط ہے دریائی جانورں کے گوشت، پیاز، کرم کلہ اور تیز مسالے دار چٹ پٹے کھانوں سے احتیاط رکھنا چاہیئے بہتر غذا وہ ہے جس میں نشاستہ کا جز زائد ہو مختلف قسم کی غذا پیٹ بھر کر کھانا چاہیئے، لیکن اُسی حد تک کہ معدہ ہضم کرسکے۔

چونکہ دودھ پلانے والی ماں کو پیاس زیادہ معلوم ہوتی ہے اس لئے

پانی زیادہ پیا جاتا ہے، لیکن پانی کی احتیاط بہت ضروری ہے، پانی صاف اور خالص ہو اور ہمیشہ یاد رکھنا چاہیئے کہ جو پانی احتیاط کے ساتھ صاف نہیں کیا جاتا اور استعمال میں آتا ہے وہ نہایت مضر ہوتا ہے، خواہ کچھ بھی خرچ ہو، اور کتنی ہی محنت کیوں نہ ہو صاف پانی استعمال کیا جاسے، زچاؤں کے لئے جوش دئے ہوئے اور فلٹر کئے ہوئے پانی کی سخت ضرورت ہے اور اس امر کی بھی احتیاط رکھنی چاہیئے کہ وضع حمل کے بعد ٹھنڈا پانی نہ دیا جائے۔

پینے کا پانی ہمیشہ صاف کنوئیں، بہتے ہوئے چشمے یا دریا سے حاصل کیا جائے دریا سے جو پانی لیا جائے اُس میں بھی احتیاط رکھی جائے اکثر کناروں پہ جو پانی ٹھہر جاتا ہے وہ نہ لیا جائے، رواں پانی لیا جائے۔

اُن کنوؤں کا پانی جن میں پتے وغیرہ گر گر سڑتے رہتے ہوں قابل استعمال نہیں ہوتا، بہرحال پانی کے نقصانات دور کرنے کا طریقہ سب سے بہتر یہ ہے کہ اُس کو جوش دے کر فلٹر کرلیں۔

لکڑی کی گھڑونچی پر اوپر تلے مٹی کے تین گھڑے رکھے جائیں اوپر کے گھڑے کو صاف کوئلے سے آدھا بھر دیں بیچ کے نصف گھڑے میں دریا کی صاف کی ہوئی ریت بھری جائے تیسرا گھڑا پانی کے لئے خالی رہے، اوپر کے دو گھڑوں کی پیندی میں ایک ایک سوراخ رکھا جائے اور پانی کو اوپر کے گھڑے میں بھر دیں جو فلٹر ہوتا ہوا نیچے کے گھڑے میں بھر جائے گا اِن گھڑوں کو سوراخ دار

چینیوں سے ڈھانک دیں اس طریقہ سے پانی ٹھنڈا، اور خوش ذائقہ بھی رہتا ہے اور جوش کرنے سے جو بدمزگی پیدا ہو جاتی ہے وہ بھی جاتی رہتی ہے۔

دو دو مہینے کے بعد یا تو ان کوئلوں کو بدل ڈالیں یا صاف کر کے دھوپ میں سکھائیں، اور پھر استعمال کریں، چھ ہفتہ بعد ریت اوپر سے نکال ڈالنی چاہئے اور تین مہینہ کے بعد ریت بدل دینی لازم ہے۔ لیکن زیادہ محتاط آدمی اس قدر احتیاط اور کرتے ہیں کہ گھڑوں کو جلد جلد بدلتے رہتے ہیں، اور ریت ہر دوسرے تیسرے دن جوش دی جاتی ہے اور کوئلوں کو اچھی طرح دہکایا جاتا ہے اور پانی کو پرمنگنیٹ آف پوٹاش Permanganate of Potash اور تھوڑی سلفورک ایسڈ Sulphuric acid میں جوش دے لیتے ہیں اس کے علاوہ اور بھی قسم قسم کے بہترین فلٹر ملتے ہیں لیکن ان طریقوں پر وہی لوگ کاربند ہو سکتے ہیں جو امیر اور رئیس ہیں، غریبوں کے لئے تو یہی احتیاط کافی ہے کہ پانی چھان کر صاف اور قلعی دار برتن میں جوش دے کر ٹھنڈا کر لیں اور مٹی کے گھڑوں میں رکھ دیں، البتہ گھڑوں کو روزانہ دھلوا لیا جاوے تاکہ تلی میں جو گرد جم گئی ہو وہ صاف ہو جاوے، اور تیسرے چوتھے دن ان گھڑوں کو سوندھا لیں اور جہاں تک ممکن ہو جلد جلد گھڑوں کو بدلتے رہیں۔

• جو مائیں گاے وغیرہ کا دودھ پیتی ہیں اُن کو دودھ کی اتنی مقدار استعمال کرنی چاہئے کہ دوسری غذا ترک نہ ہو جاوے اور جس جانور کا دودھ پیا جاوے اُس کی

نسبت پہلے سے اس امر کا اطمینان کرلینا چاہیئے کہ وہ بیمار تو نہیں ہے اور اُس کے رہنے کا مقام صاف رہتا ہے یا نہیں، اور صاف طریقے سے احتیاط کے ساتھ دوہا جاتا ہے یا نہیں، ورنہ اُس کی خرابی ماں کے دودھ پر بھی اثر ڈالے گی، جو بچے کی صحت کے لئے سخت مضر ہے، بچے کے لئے ماں کے دودھ سے بہتر کوئی غذا نہیں ہے دوسرے قسم کے دودھ اور غذا کا مقابلہ کسی طرح شیر مادر سے نہیں ہو سکتا جو قدرت نے بچے کے لئے بنایا ہے، اور صرف اُسی میں وہ تمام طبی شرائط موجود ہیں جو نمو اور صحت قائم رکھنے کے لئے ضروری ہیں ماں کا دودھ ہمیشہ یکساں نہیں رہتا اور نہ اس کا کوئی ایک معیار قرار دیا جا سکتا ہے ماں کی غذا اور بچے کے نمو کے لحاظ سے اُس میں قدرتی طور پر تغیر ہوتا رہتا ہے پس ماں کے دودھ میں ایسے اجزا شامل ہوتے ہیں جن کی ضرورت بچوں کو ہوتی ہے چونکہ غذائیں بدلتی رہتی ہیں اس لئے بچہ کے ہاضمہ پر اُن کا اثر اچھا پڑتا ہے اگر کوئی ماں دیدہ و دانستہ اپنے بچے کو ایسی نعمت سے محروم کرے جس نعمت کو کہ قدرت نے بدرجہ غایت احتیاط اور ہوشیاری کے ساتھ خاص کر اُسی کے لئے بنایا ہو اور اُس کے بنانے میں ضروریات کا پورے طور پر لحاظ کرلیا ہو، اور بچے کو تکلیف یا بیماری ہو جائے تو چنداں تعجب نہ ہونا چاہیئے۔

ماؤں کو خود فیصلہ کرلینا چاہیئے کہ وہ دودھ پلانے کے قابل ہیں یا نہیں، اور نہ ماؤں کو دائیوں کی رائے پر چلنا چاہیے، اکثر دائیاں محض خوش کرنے

کے لئے یا رضاعت کی مشکلات سے بچانے کے لئے کہدیا کرتی ہیں کہ دودھ بچے کے موافق نہیں ہے، اور ترغیب دلاتی ہیں کہ دودھ پلانا ترک کریں، صرف تجربہ کار ڈاکٹر یا طبیب اس کا فیصلہ کرسکتا ہے کہ رضاعت سے بچے اور ماں کو کہاں تک نقصان ہو سکتا ہے، عقلمند ڈاکٹر یا طبیب سب سے پہلے ہوشیاری کے ساتھ اُن خاص حالتوں پر غور کرے گا اور کوشش کرے گا کہ جو خرابیاں ماں کے دودھ پلانے سے پیدا ہوں اُن کو دور کردے۔

انّا کا دودھ

اگر کسی وجہ سے طبّی اصول کے مطابق قبل ولادت ہی ڈاکٹر یا طبیب کی رائے میں ماں کا دودھ بچے کے لئے مناسب نہ ہو تو لازم ہے کہ نواں مہینہ شروع ہوتے ہی دایہ مقرر کرلی جائے اور کم از کم ہفتہ عشرہ قبل اُس کو اپنے یہاں رکھکر اُس کی غذا لباس، ورزش وغیرہ کی نگرانی اور احتیاط شروع کردی جائے

عموماً دودھ پلانے والی انّا آسانی سے دستیاب ہوجاتی ہے، اور باوجود کسی سقم کے بھی انّا کے دودھ سے اکثر بچے بمقابلے گائے وغیرہ کے دودھ یا کسی دوسرے غذا کے بہت زیادہ موٹے ہوجاتے ہیں اس لئے انّا کے انتخاب میں ہوشیاری سے کام لینا چاہئے۔

انّا کا بچہ تندرست ہو، پھوڑے پھنسیاں نہ ہوں، اور اُس کا بچہ اپنے بچے

کے ہم عمر ہو یا کچھ بڑا ہو، اُس کے پستان بڑے ہوں اور وہ لٹکے ہوئے نہ ہوں،
اور دودھ سے ایسے بھرے ہوئے ہوں کہ ذرا دبانے سے دودھ نکل آئے
اور اگر وہ کسی پیالہ میں تھوڑی دیر کے لئے رکھدیا جائے تو اُس کی سطح پر ملائی جم
جاتی ہو۔

اُنا کا جسم پھوڑے پھنسی وغیرہ سے پاک ہو، اور اُس کا منہ کھول کر دیکھ لینا
چاہئیے کہ دانت اچھے اور زبان، مسوڑے صاف ہیں یا نہیں۔ اگر اُس کو مقرر
کر لیا جائے تو روزانہ غسل اور صاف کپڑے بدلنے کی تاکید کرنی چاہئیے اور ہر وقت
اور خاص کر کھانے کے وقت اُس کی نگرانی ضروری ہو۔ دودھ اور پھل اور دیگر
ترکاریاں اُس کو خوب کھلانی چاہئیں، ورنہ مضر اور ثقیل غذائیں جن کے کھانے
کی وہ عادی ہے، کھاتی رہے گی۔

یہ بھی خیال رکھنا چاہئیے کہ اُنا اچھی ذات کی، باسلیقہ، اور باعفت ہو،
اور اُس کی اولاد یا شوہر کو کوئی بیماری ایسی نہ ہو جس کے اثر سے وہ بھی لودہ
ہو، یہ بھی دیکھنا چاہئیے کہ امراض متعدی میں تو مبتلا نہیں ہے۔

چونکہ دودھ کا اثر بہت ہوتا ہے اس لئے صورت کا بھی خیال رکھنا
چاہئیے، اور انسان کی صورت اُس کی سیرت کا بھی پتہ دیتی ہے۔ کہ معنی بود
صورت خوب را اگرچہ بعض وقت یہ اصول صحیح نہیں رہتا تاہم کثرت پر نظر رکھنی چاہئیے
اسی لئے حدیث شریف میں آیا ہے کہ "اُنائیں رکھو اچھی ذات کی خوبصورت،

جوان، خلیق، اور عفیفہ،

دودھ چھڑانا

دودھ چھڑانے کا کوئی خاص وقت مقرر کرنا غلطی ہے، لیکن کم سے کم ایک سال اور زیادہ سے زیادہ دو سال کا زمانہ عموماً ہوتا ہے، دودھ چھڑانے میں بہت سی باتوں کا خیال ضروری ہے۔

بچہ اگر بیمار ہو، یا گرمی کا موسم ہو تو دودھ نہ چھڑانا چاہئے۔

بچوں کے دانت رفتہ رفتہ نکلتے ہیں لہٰذا دانت نکلنے کے بعد جو زمانہ آرام کا ہوتا ہے اُس وقت دودھ چھڑانا چاہئے۔ دودھ رفتہ رفتہ چھڑایا جائے۔

ایک ماہ کے بعد ہی سے ایک شیشی میں بہت تھوڑا دودھ، اور زیادہ پانی بھر کر بچے کے منہ میں روزانہ لگانا چاہئے۔ اس طرح پر ربڑ کی گھنڈی نما ٹوپی سے، دودھ پینے کی عادت ہو جائے گی اگر کوئی عرق مثل ڈل واٹر Dill water وغیرہ دینا ہو تو بھی، اوسی سے دیا جائے تاکہ بچہ عادی رہے، ورنہ پھر شیشی سے پلانا مشکل ہو جاتا ہے، اور ایسی تکلیف ہوتی ہے کہ الامان، بچہ بھوکا رہتا ہے لیکن شیشی سے کبھی پینا گوارا نہیں کرتا۔

پانچ یا سات ماہ کے بعد اگر ضرورت ہو تو ماں کا دودھ پلانے کے وقفے کو بڑھانا چاہئے، اور درمیان میں مصنوعی غذا المبری فوڈ یا میلنس فوڈ

Allen burys food or Millions food شیشی سے
پلایا جائے اس طرح ماں کا دودھ کم کرتے کرتے چھڑانا چاہیئے اس طریق سے بچہ کو
ماں کی ہڑک اور ماں کو دودھ کی تکلیف سے نجات مل جاتی ہے۔ اگر کسی وجہ سے
آغاز ہی سے ماں کے دودھ نہ ہو تو پھر غذا ایلبری فوڈ کہا جائے یہ بچوں کے لئے
بہت اچھی غذا ہے ایلبری فوڈ Allenburys food کے تین ڈبے
ہوتے ہیں جو بچوں کی عمر کے لحاظ سے بہ ترتیب ذیل بنائے گئے ہیں۔

نمبر ۱۔ ایک ہفتہ سے ۴ ماہ تک۔

نمبر ۲۔ ۴ ماہ سے ۹ ماہ تک۔

نمبر ۳۔ نو ماہ سے ۱۵ ماہ تک۔

بچہ کہ بلا پستان کسی دوسری طرح دودھ پیتا ہی نہیں ہے تو اُس کو بھوکا
چھوڑ دینا چاہیئے، یہاں تک کہ مجبور ہو کر شیشی سے دودھ پینے لگے، دوسری
تدبیر یہ ہے کہ چوسنی کی گھنڈی پر دن رات ملینس فوڈ Millions food
یا شہد لگایا جائے اچھی تربیت والے بچے زیادہ تکلیف نہیں دیتے اور آسانی
سے اُن کا دودھ چھڑایا جا سکتا ہے البتہ ایسے بچے جن کی ناز برداری بہت
کی جاتی ہے، سُلانے کے وقت عادتاً پالنے میں جھلائے جاتے ہیں یا جب روتے
ہیں تو گود میں اُٹھا لئے جاتے ہیں دودھ چھڑانے کے وقت پریشان ہوتے اور
دق کرتے ہیں۔

بچوں کو چوسنی نہیں دینا چاہیئے کیونکہ چوسنی منہ میں رہنے سے جرمی امرض کا اندیشہ رہتا ہے اور زیادہ تھوک جانے سے بدہضمی ہوتی ہے۔ زیادہ عادت ہوجانے سے اُن کے دانت بالکل ٹھیڑے ہوجاتے ہیں دودھ چھڑانے کے بعد ماں کی چھاتیوں میں دودھ کی کثرت ہوتی ہے ایسی حالت میں دودھ کم کرنے کے لئے بغیر مشورہ طبیب یا ڈاکٹر کوئی غذا یا دوا استعمال کرنا مناسب نہیں، خارجی تدابیر میں یہ تدبیر بہت اچھی ہے کہ پستان پر روغن بادام شیریں لگاکر اوپر سے ایک روئی کا گالا رکھکر مضبوط پٹی کے ساتھ کس کر باندھ دیں یا بلاڈونا کپڑے پر لگا کر باندہیں جو بہت مفید ہے اس سے دودھ رفتہ رفتہ کم ہوجائے گا اور نیز چند دن تک پانی اور سیال چیزوں کا کمی کے ساتھ استعمال کیا جاوے

مسلمانوں کے واسطے دودھ کی مدت احکام الٰہی سے ظاہر ہے کہ دو سال سے زیادہ نہ پلاؤ، لیکن اگر اس سے کم میں چھڑا دو تو کوئی گناہ بھی نہیں بلکہ زیادہ مدت تک دودھ پلانا ناجائز ہے۔

حکما کا قول ہے کہ جو بچہ زیادہ مدت تک دودھ پیتا ہے وہ احمق ہوتا ہے،

انگریز نو ماہ سے زیادہ بچوں کو عورت کا دودھ نہیں دیتے، بلکہ بعض پانچ مہینے کے بچوں کا دودھ چھڑا کر مصنوعی غذا پر رکھتے ہیں، لیکن ایک لیڈی ڈاکٹر کی رائے ہے کہ جب تک بچے کے آٹھ دانت نہ نکل آئیں قدرتی رضاعت کا سلسلہ جاری رہے اس میں مضائقہ نہیں کہ مصنوعی غذا بھی عادت ڈالنے کے لئے دی جایا کرے

شیشی کی عادت ہمیشہ گیارہویں مہینہ سے چھڑانا چاہئیے بشرطیکہ بچہ دانتوں کی تکلیف میں مبتلا نہ ہو اگر ہو تو اس قدر صبر کیا جاوے کہ جو دانت نکلنے والے ہیں نکل آئیں اور بچہ کو صحت ہو جاوے جب شیشی چھڑا دی جاوے تو کچھ مدت تک شب کو دس بجے کے قریب بغرض سہولت شیشی سے غذا دینا مناسب ہی تاکہ بچہ کی نیند خراب نہ ہو اور ایک مرتبہ دیدینے میں چنداں ہرج بھی نہیں ہے۔

جب بچہ کے آٹھ دانت نکل آئیں تو ملنس فوڈ بسکٹ Mellin's food biscuits یا ملک بسکٹ Milk biscuits دیدینے کا مضائقہ نہیں لیکن ہندوستانی بسکٹ ہرگز نہ دینا چاہئیے کیونکہ اول تو یہاں کے لوگ پوری احتیاط اور صفائی سے بنانے کے عادی نہیں ہیں اور نہ کوشش کرتے ہیں دوسرے وہ میدہ کے ہوتے ہیں اور کوئی ایسا جزو اس میں نہیں ہوتا جس سے سریع الہضم ہو جائیں ایسے ہی معمولی دوکانوں کی ڈبل روٹی بھی ہرگز نہ استعمال میں لائی جاوے جب تک کہ کوئی ڈاکٹر یا طبیب اُس روٹی کے متعلق اطمینان نہ کر دے۔

ڈبل روٹی کے توس بھی بنا کر دینا چاہئیے اور توس اس طرح بنائے جائیں کہ ٹکڑے باریک کاٹیں اور اُن کو توے پر اس قدر سینکیں کہ اندر سے سرخ ہو جائیں اور اُن کا کچا پن جاتا رہے۔

بَابُ سُوُمُ

مصنوعی رضاعت اسٹرلائزڈ و پیسیٹورائزڈ Pasteurized
کی ترکیب۔ دودھ پلانیکا طریقہ۔ خالص دودھ۔ ہاضم دودھ۔ بچوں کی غذا
یعنی انڈا گوشت۔ پھل عام اصول۔ غذائیں اور اُن کے اوقات

مصنوعی رضاعت

وہ بچے بدنصیب ہوتے ہیں جو ماں کے دودھ جیسی نعمت سے محروم کردئے جاتے ہیں، اور وہ مائیں بدقسمت ہوتی ہیں جو خود اپنے لخت جگر کو دودھ پلا کر دل کو سرور، اور آنکھوں کو نور حاصل نہیں کرتیں، اور افسوس کا مقام ہے کہ فی زمانہ یہ بدقسمتی اور بدنصیبی عام ہوتی جاتی ہے خصوصاً متمول لوگوں میں جنہیں تھوڑا سا بہانہ ملنا چاہئے۔

لیکن یہ رائے کوئی نہیں دی سکتا کہ جس صورت میں کہ ماں کا دودھ خراب ہو اور بچے کو نقصان پہونچ رہا ہو تو بھی دیا جائے عموماً مندرجہ ذیل حالتوں میں مصنوعی رضاعت کی ضرورت ہوتی ہے۔

ا۔ جب ماں کا دودھ ناکافی ہو، اور اُس کی بہت سی علامتیں ہیں ایسی صورت میں بچہ جھنجلا کر چھاتی مُنہ میں لیتا ہے، مگر جب کافی مقدار دودھ کی نہیں ملتی تو وہ رونے لگتا ہے، چند دن میں بچہ زرد، چڑچڑا اور دُبلا ہوتا جاتا ہے۔ اور بھوکے رہنے کی علامتیں ظاہر ہونے لگتی ہیں، ایسی حالت میں غذا کی خرابی ہمیشہ بچے کی بیماری کا پیش خیمہ ہوتی ہے، اس صورت میں بہرکیف دونوں قسم کی غذا دینی چاہئیے، یعنی آدمی کے دودھ کے ساتھ شیشی کا استعمال رکھا جائے اور میلنس فوڈ Mellins food ہدایت کے موافق بنا کر دیا جائے۔

۲۔ جب دودھ میں کسی قسم کی خرابی ہوتی ہے تو وہ در اصل غذا نہیں رہتا اور اس کے استعمال سے بچے کے معدہ میں ایسی رطوبت ہو جاتی ہے جس کی وجہ سے اُس کے اعضا کی پرورش کے لئے کافی خوراک نہیں پیدا ہوتی نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ اُس کا گوشت جلد پلپلا ہو جاتا ہے، اور نفخ، اسہال، یا قبض کی شکایت ہو جایا کرتی ہے۔

۳۔ جب بچہ کی ماں تپ دق میں مبتلا ہو یا اُس میں اس مرض کا موروثی

مادہ ہو، اور کثرت سے ایسی مثالیں موجود ہیں جن سے یہ ثابت ہوتا ہے کہ یہ مرض آدمی کے دودھ کے ذریعہ بچے کو منتقل ہو سکتا ہے۔

۴۔ جب ماں کسی اور مرض میں مبتلا ہو، یا تندرستی خراب ہونے کے سبب سے وہ زیر علاج ہو، ایسی حالت میں دودھ کی تاثیر بدل جاتی ہے اور وہ ہمیشہ بچے کو ناموافق ہوتا ہے۔

۵۔ جب ماں کسی خاص حالت میں یا کام کی وجہ سے اوقات معینہ پر دودھ نہیں پلا سکتی تو نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ اُس کی تاثیر یکساں نہیں رہتی اور اس لئے بچے کو ناموافق ہوتا ہے۔

۶۔ جب ماں کا دودھ ہی میسر نہ آئے مثلاً ایسی صورتوں میں کہ جب دودھ خشک ہو جائے یا ماں کا انتقال ہو جائے تو مجبوری ہے، اور ان حالتوں میں احکام خدا و رسول کی رو سے بھی دوسری عورتوں سے دودھ پلوانا جائز ہو گیا ہے لیکن دودھ پلانے والی اناؤں میں بھی انہیں باتوں کو تلاش کرنا چاہئے جن کو ماں میں دیکھا جاتا ہے۔

اکثر اوقات حسب مرضی انائیں نہیں ملتیں تو ناچار جانور کے دودھ پر گذارہ کیا جاتا ہے، ایسی حالت میں بالعموم بچوں کو بکری اور گائے وغیرہ کے دودھ پر یا مویز منقی، یا چھوارے کے پانی پر رکھا جاتا تھا، یا زیادہ سے زیادہ چاول اُبال کر خشک کر لئے جاتے تھے اور پھر اُن کو بھون کر پیس کر اور چھان کر دیتے تھے جس سے

بعض سخت جان بچے تو پرورش پا جاتے، لیکن زیادہ بچے محض اس غذا کی وجہ سے ضائع ہو جاتے تھے لیکن اب مثل دودھ کے طاقت اور نمو پیدا کرنے والی چیزیں بھی یورپ میں ایجاد ہو گئی ہیں جو عام طور پر ہندوستان کے بازاروں میں بھی بکتی ہیں جیسے میلنس فوڈ، ایلمبری فوڈ، ایلبیولیکٹین Albulaction وغیرہ اِن کے استعمال کرنے کی ترکیب ان ہی کے ساتھ ملتی ہے اور پڑھی لکھی ماؤں کا فرض ہے کہ ایک دفعہ اُن ہدایات کو بغور پڑھ لیں، اور جو اَن پڑھ ہوں وہ دوسروں سے سُن کر ذہن نشین کر لیں اور اُسی کے مطابق بچوں کو پلائیں، مگر ان چیزوں کے بنانے میں بھی احتیاط سے کام لیں بازاری اور اشتہارات کی چیزوں سے احتیاط رکھنی چاہئے کیونکہ آج کل جدھر دیکھئے اس زمانہ میں نیم حکیم اور عطائی ڈاکٹر بھرے پڑے ہیں مصنوعی کھانے کی چیزوں کو پٹینٹ کرا کے اُس کی تعریف مبالغہ کے ساتھ کرتے ہیں لیکن ایسی بعض غذائیں بالکل خراب ہوتی ہیں اور اگر عادتاً روزمرہ استعمال کی جائیں تو واقعی بیماری پیدا کرتی ہیں اور بچے کی نمو و پرورش میں سدِ راہ ہوتی ہیں۔

گائے کا دودھ اگرچہ کسی طرح بچوں کے لئے بہترین دودھ نہیں ہو سکتا تاہم بجائے ماں کے دودھ کے استعمال کیا جا سکتا ہے۔

بد قسمتی سے صاف دودھ کا طبّی لحاظ سے ملنا بہت دشوار ہوتا ہے اس لئے کہ تھن سے برتن میں اور برتن سے بچے کے پیٹ میں منتقل ہوتا ہے اس دوران میں کثیف ہوا کے بے شمار جراثیم کو اُن میں داخل ہونے کا بڑا موقع ملتا ہے کیونکہ دودھ

میں کشش اور پرورش کا مادّہ بہت ہے۔ اُن جراثیم کے داخل ہونے سے دودھ میں ترشی پیدا ہو جاتی ہے، اور بچہ کے لئے مضر ہو جاتا ہے اسی لئے بزرگوں نے دودھ کی حفاظت کے لئے طرح طرح کے قصوں میں نصیحتیں اور تاکیدیں کی ہیں۔

اگر ڈاکٹر گارڈن کے طریقے سے دودھ نکالا جائے تو بلاشبہہ فاسد جراثیم سے پاک ہوگا لیکن اس کے لئے ماہر اور واقف کار کی ضرورت ہوتی ہے، اور ایسے ماہروں کا ابھی ہندوستان میں ملنا محال ہے۔ جراثیم کی افزائش روکنے کے لئے ضروری ہے کہ دودھ کو جوش دے لیا جائے، یا اسٹری لائز sterilize کر لیا جائے اگرچہ جوش دینے سے دودھ کے بعض مفید اور غذائی اجزا ضائع ہو جاتے ہیں، اور اُس کے استعمال سے بچہ موٹا نہیں ہوتا، علاوہ اس کے گائے کے دودھ میں بمقابلہ ماں کے دودھ کے مٹھاس کا حصہ کم ہوتا ہے، اور نمک کا حصہ اس قدر زیادہ ہوتا ہے کہ بچہ اُس کو اچھی طرح ہضم نہیں کر سکتا۔ اس لئے میلنس فوڈ، ایلنبر فوڈ اس کمی کو پورا کرتا ہے یہ خیال غلط ہے کہ گائے کے دودھ سے سوکھے[۱] کی بیماری پیدا ہوتی ہے بلکہ

[۱] سوکھے کی بیماری بھی متعدی امراض میں داخل ہے، جو ایک سے دوسرے کو لگتی ہے یہ کبھی موروثی اور کبھی اَنّا یا ماں کے دودھ سے بھی ہوتی ہے، اس میں بچہ لاغر ہوتا چلا جاتا ہے، کان کی لوئیں ٹھنڈی رہتی ہیں، اور سُن ہو جاتی ہیں اُن کو چاہے کتنا ہی زور سے دباؤ لیکن بچے پر اثر نہیں ہوتا ناک بہتی رہتی ہے، باؤلی میں بل پڑے رہتے ہیں، تالو بیٹھ جاتا ہے، اس بیماری کو ہندی میں جھو کی بیماری کہتے ہیں اور یہ بچوں کی دق ہے۔

دودھ کی بداحتیاطی سے سوکھی ہی کیا بہت سے امراض پیدا ہوتے ہیں ماں کا دودھ پینے سے نا ہوا اور فوائد کے یہ سب سے بڑا فائدہ ہے کہ اس قدرتی برتن میں جو ہر چہار جانب سے ایسا بند کیا گیا ہے کہ کہیں سے بھی بیرونی اثرات نہیں پہونچتے، دودھ فلٹر ہو کر بچے کے منھ میں پہونچ جاتا ہے۔

اگر ایسی ہی احتیاط سے گاے کا دودھ بھی پلایا جاے تو گو اس قدر مفید نہو تاہم وہ نقصانات بھی نہ ہوں جو بیرونی اثرات سے ہوتے ہیں۔

ماں کا دودھ جب کہ بچے کے معدہ میں پہونچکر دہی بن جاتا ہے اُس وقت بھی ہلکا اور ملائم ہوتا ہے، برخلاف اس کے گاے کا دودھ ثقیل اور وزنی ہو جاتا ہے اور چونکہ بچے کے معدہ میں اُس کو تحلیل کرنے اور توڑنے کی قوت نہیں ہوتی اس لئے ہضم ہونے سے رہجاتا ہے اور معدہ اور امعاء میں خراش پیدا کرتا ہے۔

ایک دوسرا بڑا فرق یہ بھی ماں اور گاے کے دودھ میں ہوتا ہے کہ گاے

(بقیہ نوٹ صفحہ ۵۳) اس مرض میں گرمٔ مارجڑی تالو پر رکھنے سے فائدہ ہوتا ہے، ایک اور جڑی بھی ہے جس کے پلانے سے آرام ہو جاتا ہے جس کو خاص خاص آدمی جانتے ہیں (یہ بھی ہندوستان میں ایک مرض ہے کہ دوا کا نام نہیں بتاتے) یہ بیماری دودھ کی کثافت اور بے احتیاطی کے ساتھ رکھنے سی ہوتی ہے نہ کا گاے بکری کے دودھ سے، ہاں اگر کسی گاے کے بچہ کو یہ مرض ہوگا اور اُسکی ماں کا دودھ پلایا جاے گا تو بیشک بچے کو بھی ہو جائے گی، اسی طرح اگر دایہ کے دودھ میں یہ دھوں ہوگا تو ضرور اُس سے بچہ بھی متاثر ہوگا۔ ۱۲

کے دودھ میں ایسڈ یعنی ترشی زیادہ ہوتی ہے اور ماں کے دودھ میں شیرینی
لیکن ان اختلافات کی کسی قدر اصلاح ہو سکتی ہے، اور اگر گائے کے دودھ کو
بچے کے مزاج کے موافق کرنا مقصود ہے تو اُس کی اصلاح کرنا ضروری ہے
اسٹری لائزڈ کرنے سے دودھ کے اندر کے جراثیم فنا ہو جاتے ہیں۔ اور ترش
ہونے سے محفوظ رہتا ہے۔

اس موقع پر اسٹرلائز کرنے کی ترکیب بھی درج کی جاتی ہے۔

اسٹرلائز کرنے کی ترکیب

دودھ کو تھن سے نکالنے کے بعد بلا تاخیر اس طرح جوش کھانے کے لئے رکھدینا
چاہئے کہ چولھے پر پانی کے برتن میں جو پہلے سے گرم ہو رہا ہو دودھ کا ظرف جس کا منہ
خوب بند ہو رکھا جائے اور اوپر سے نم کپڑے سے ڈھانک دیا جائے یا بوتل
میں دودھ بھر کر منہ پر کارک لگا کر ایسی ہانڈی میں رکھدو جو مع پانی کے چالیس منٹ
پہلے سے آگ پر رکھی ہوئی ہو، اور پانی خوب جوش کھا گیا ہو۔ اس غرض کے لئے
خاص قسم کی بوتلیں بنائی جاتی ہیں جو عموماً ملتی ہیں اور وہ گرم پانی میں ٹھہر سکتی ہیں
ورنہ ہر بوتل نہیں ٹھہر سکتی۔ دوسرے گرم پانی سے بوتل کو نکال کر ایکدم سرد ہوا
میں نہ لاؤ بلکہ آنچ سے اُتار کر اوسی پانی میں ٹھنڈا ہونے دو یا ایک غلالین کی تھیلی
میں رکھکر گرم پانی میں ڈالو، تاکہ نکالنے کے بعد رفتہ رفتہ ٹھنڈی ہو جائے اور بھی

قسم کے ظروف اسٹری لائز Sterilize کرنے کے بازاروں میں ملتے ہیں اور ہر قسم کی چیز اُن میں گرم کی جاسکتی ہے۔

دوجھے پانی دودھ میں ملانے سے دہی کا جز کم ہوجاتا ہے، اور پانی اور شکر ملا دینے سے ماں کے دودھ کے مشابہ ہوجاتا ہے دہی کے بڑے بڑے ٹکڑوں کو یعنی جو دودھ کہ پیٹ میں جم جاتا ہے اس کے تحلیل کرنے کے لئے بارلی واٹر Barley water لائم واٹر، سائٹریٹ آف سوڈا، بلحاظ تناسب عمر نصف گرین سے دو گرین تک ہر مرتبہ دودھ میں ملا دینا بہت مفید ہے۔

بارلی واٹر میں نشاستہ بہت خفیف مقدار میں ہوتا ہے۔ لیکن اگر اس کو ہلکا بنایا جاوے تو گاے کے دودھ میں پلانے کے لئے بہترین چیز ہے۔

دودھ میں پانی ملانے سے شکر اور چکنائی کا جز کم ہوجاتا ہے۔ اس لئے ماں کے دودھ کے برابر کرنے کے لئے اُن اجزا کو مناسب مقدار میں ملا کر دینا چاہیئے اس مقصد کے لئے دس گرین ملک شوگر جو کہ خاص شکر ہے ایک اونس دودھ میں ملا کر دی جاوے اور نصف سے ایک چمچہ تک بالائی ہر مرتبہ ملانا چاہیئے، ایک اونس گاے کے دودھ میں لائم واٹر یا بالائی کاربونیٹ آف سوڈا یا سائٹریٹ آف سوڈا Citrate of soda دو گرین سے اصلاح ہوجاتی ہے، لائم واٹر کسی قدر قابض ہوتا ہے اس لئے بچہ کو اگر اسہال آتے ہوں تو لائم واٹر ملا دیا جاوے سائٹریٹ آف سوڈا ہر لحاظ سے بہت مفید ہوتا ہے، علاوہ اس کے کہ بچہ کے شکم

میں دودھ جمنے سے روکنے کے یہ بھی فائدہ ہے کہ جوش دیے ہوئے دودھ میں ملا دینے سے بچے اسکروی کے مرض سے محفوظ رہتے ہیں اور مصنوعی رضاعت میں اکثر بچوں کو یہ عارضہ ہو جاتا ہے۔ سونف اور بہت ہی خفیف مقدار میں اجوائن کی پوٹلی باندھکر دودھ میں ڈال کر جوش دیا جائے تو وہ بھی اکثر بچوں کو مفید ہوتا ہے۔ سونف میں ہضم اور اجابت کو نرم کرنے کی قوت ہوتی ہے اور اجوائن میں سردی کے دفعیہ اور خشکی پیدا کرنے اور ریاح کے خارج کرنے کی خاصیت ہے لیکن اجوائن کا استعمال موسم گرما میں کچھ ٹھیک نہیں معلوم ہوتا البتہ سونف کا استعمال ٹھیک ہے۔

مصنوعی رضاعت میں بھی قدرتی رضاعت کے اوقات کی پابندی لازمی ہے ایک سے دو اونس تک ابتدائً ایک یا ڈیڑھ ماہ تک دو دو گھنٹے کے بعد دودھ پلانے سے اکثر بچوں کو سیری ہو جاتی ہے۔ شب کو اگر دس بجے دیا جائے تو پھر ۲ بجے اور پھر پانچ بجے صبح کو دیا جائے اور بعد ازاں ایک ہفتہ کے بعد شب میں ایک یا دو بار دودھ کا پلانا کم کر دینا چاہیئے۔

ابھی ہندوستان میں عام طور پر ماں کے دودھ نہ ہونے کی حالت میں کامل احتیاط جو اس باب میں مذکور ہے عمل میں لانا دشوار ہے اور بالعموم بکری اور گائے کے دودھ پر قناعت کرنی پڑتی ہے کہیں کہیں گدھی کا دودھ بھی استعمال کیا جاتا ہے لیکن یہ دودھ بہت ہی کم میسر آتا ہے اور قیمتی ہوتا ہے مگر یہ دودھ عورت کے دودھ سے کسی قدر ہی خاصیت میں کم ہے اور بمقابلہ اُس کے اس میں

مٹھاس اور چکنائی کی مقدار کچھ زیادہ ہوتی ہے مسلمانوں میں یہ دودھ حرام ہے بجائے اس کے گھوڑی کا دودھ دیا جائے جو خاصیت میں اسی کے برابر ہے اطبا کا قول ہے کہ اگر بچہ کو گھوڑی کا دودھ پلایا جائے تو چیچک نہیں نکلتی ،

بکری کا دودھ زیادہ چکنا ہوتا ہے اور بمقابلہ ماں کے دودھ کے بچہ کو مشکل سے ہضم ہوتا ہے اور اس میں ہیک بھی آتی ہے اور اس سے بچے کے پسینے میں خراب بو آنے لگتی ہے اس وجہ سے بچوں کو بہت کم دیا جاتا ہے دوسری خرابی یہ ہے کہ یہ جانور کچھ ایسا بے پرواہ ہوتا ہے کہ کبھی کبھی گندی چیزیں یا اور جو کچھ ملجاتا ہے کھالیتا ہے اسی وجہ سے اُس کے دودھ کی ترکیب اور خاصیت ہمیشہ یکساں نہیں ہوتی تاہم بکری غریب آدمی بھی پال سکتا ہے اور روپیہ کم خرچ ہوتا ہے۔ اس لئے اگر اُس کے کھانے پینے کی نگرانی رکھی جائے تو عمدہ اور تازہ دودھ بچے کے لئے دستیاب ہوسکتا ہے۔

گائے کا دودھ بھی عورت کے دودھ سے خاصیت اور مزے میں بہت ہی ملتا جاتا ہے اور بکری اور گدھی کے دودھ میں درمیانی حیثیت رکھتا ہے، اور یہ بھی زیادہ تر بچوں کے استعمال میں آتا ہے۔

بھینس کا دودھ بھی اگرچہ مثل گائے کے دودھ کے ہے لیکن دیر ہضم اور ثقیل ہوتا ہے، بھیڑ کا دودھ بھی کبھی کبھی غفلت سے استعمال میں آجاتا ہے لیکن یہ نہایت مضر ہے اور قولنج پیدا کرتا ہے جس کی تکلیف بچہ کسی طرح برداشت

نہیں کر سکتا۔

اکثر بے احتیاط مائیں بازاری دودھ جو حلوائیوں کے کڑھاؤ میں اوٹتا رہتا ہی اور جس میں ہزار ہا جراثیم پلتے رہتے ہیں پلا دیتی ہیں اور دودھ کی احتیاط نہیں کرتیں ایسی ماؤں کے بچے ہمیشہ بیمار رہتے ہیں۔

دراصل بہت سی ننھی جانیں ماؤں کی اس بے احتیاطی کے نذر ہوتی ہیں دودھ کی احتیاط ایک عزیز جان کی حفاظت کے لئے ایسی چیز نہیں کہ جس کے واسطے تھوڑی سی تکلیف گوارا نہ کی جائے۔

ہمارے ملک میں جو طریقہ دودھ دوہنے اور فروخت کرنیکا ہے وہ درحقیقت ایک ایسا طریقہ ہے جس میں اول سے آخر تک خطرہ ہی خطرہ ہے۔

دودھ میں کسی چیز کی آمیزش کر کے بیچنا تو ایک قانونی جرم ہے اور اُس کی سزا معین ہے لیکن بے احتیاطی سے دوہا ہوا دودھ فروخت کرنا کوئی جرم نہیں حالانکہ یہ بے احتیاطی ایک ایسا فعل ہے جس سے انسان کی ہلاکت واقع ہوتی ہے۔

بالعموم گھوسی جن برتنوں میں دودھ دوہتے ہیں وہ مٹی کے ہوتے ہیں اور اُن کو صرف سرد پانی سے کھنگال لیتے ہیں پھر پیتل یا تانبے کے برتن یا مٹی کی دوہنی میں لاکر اسی قسم کے پیمانہ سے فروخت کرتے ہیں حلوائی خرید لیتا ہے اور پھر وہ کھلے کڑھاؤں میں سہ دا جوش دیتا رہتا ہے۔

اب خیال کرنا چاہئے کہ ایسے دودھ میں ہاتھوں کا، برتن کا، پیمانہ کا میل

چھوٹتا ہے، اور پھر سڑک کی دھول اور گرد اُس میں پڑتی ہے اور بے انتہا مہلک جراثیم اپنا گھر بنا لیتے ہیں تو ایسے ناقص دودھ کے استعمال سے بچے کی صحت کیونکر قائم رہ سکتی ہے۔ اس کے علاوہ اکثر ایسا ہوتا ہے کہ ناصاف پانی بھی ملا دیتے ہیں اور اس کا علم تو کسی طرح نہیں ہو سکتا کہ جن جانوروں کا دودھ استعمال کیا جاتا ہے وہ صحیح اور تندرست بھی ہیں یا نہیں۔

اس لئے جن کو خدا مقدرت دے وہ اپنے بچے نے گھر پر شیر دار مویشی رکھیں اور اُن کی صحت اور بیماری کا خیال رہے اور جس وقت دودھ تھنوں سے نکلے، اُسی وقت سے احتیاط رکھی جاسے۔

دوہتے وقت ہاتھ خوب صاف کئے جائیں اگر زیادہ احتیاط مدنظر ہو تو گوال کے ہاتھ بورک لوشن Boriclotion اور صابون سے دُہلائے جائیں، اور اُس کے کپڑے بھی صاف ہوں تھنوں کو کھنکنے پانی سے دھوکر تولیہ سے پونچھنا چاہئے دودھ جس برتن میں دوہا جاسے وہ صاف منجا ہوا اور قلعی دار اور گرم پانی سے دھولیا گیا ہو۔ اس کام کے لئے سب سے اچھا برتن ایلومینم کا ہوتا ہے کا بڑا احتیاط کے برتن علیگڈھ ڈیری فارم میں ملتے ہیں جو ایک پائنٹ سے لگاکر (۱۰) پونڈ تک تک کے ہوتے ہیں۔ تانبے یا پیتل کے برتن میں زیادہ دیر تک دودھ رکھنے سے کسیا جاتا ہے، اور بالخصوص تانبے کے برتن میں اگر قلعی نہ ہو تو سخت سمیت پیدا ہو جاتی ہے دودھ کا نٹنے کا ایک آلہ بھی ایجاد ہوا ہے لیکن ابھی ہندوستان میں نہیں آیا دودھ دوہنے کے

بعد اسکو فوراً ہی جوش دینے کے لئے رکھ دینا چاہئے کیونکہ کچا دودھ جلد بگڑ جاتا ہے
دودھ کو زیادہ جوش نہ دیا جائے بلکہ ہلکا سا جوش دیکر اُتار لیا جاوے ورنہ مضر ہوجائیگا جوش دینے
میں یہ احتیاط رکھی جاوے کہ راکھ اور گرد وغبار وغیرہ اُس میں نہ گرے اور جوش دینے کا
برتن لبالب بھرا ہوا نہ ہو پانچ منٹ تک جوش دینا کافی ہوگا لیکن اُس میں جھلی نہ پڑنے
دی جاوے کیونکہ اس سے دودھ کی طاقت کم ہوجاتی ہے جوش کے بعد اُس کو چینی
یا بلور کے برتن میں باریک ململ کے کپڑے سے چھپا کر صاف ہوا میں رکھنا چاہئے
ایک ترکیب یہ بھی ہے کہ دودھ کو صاف برتن میں ڈالکر آگ پر چڑھا دیا جاوے
اور جب اُس پر جھلی سی آجاوے تو اُس کو کسی صاف چمچہ سے اُتار لیا جاوے اسکے بعد
دودھ کو پانچ منٹ کے قریب اور آگ پر رہنے دیا جاوے اور پھر اسکو دوسری برتن میں کر دیا جاوے
جسکو خوب جوش دئے ہوئے پانی سے اچھی طرح صاف کر دیا گیا ہو لیکن اس دوسرے طریقے سے اجزا پرورش کم
ہوجاویں گے اور مائیت زیادہ ہوجاوے گی ایک اور طریقہ بھی نفاست کے ساتھ دودھ تیار
کرنے کا یہ ہے کہ پہلے ایک پتیلی میں پانی جوش کرو اور پھر اُسکو کھولتے ہوئے پانی میں
دودھ کا پیالہ رکھ دو اگر دودھ کی مٹھاس قائم رکھنا ہو تو پھر دودھ کے ظرف کو برف
یا ٹھنڈے پانی میں رکھو، برف میں رکھنا بچوں کے واسطے ضروری نہیں ہے کیونکہ
اُن کو ۹۹ درجہ کا گرم دودھ پلانا چاہئے۔

ماں اگر کسی مرض میں مبتلا ہو اور ڈاکٹر ٹھنڈا دودھ بتلاوے تو ایسی صورت
میں برف میں رکھنا چاہئے لیکن برف ڈال کر ٹھنڈا نہ کرو بلکہ برف میں برتن رکھدو۔

اگرچہ جوش کرنے سے دودھ کے خراب کرنے والے اور نیز بعض بیماریوں کے جراثیم مرجاتے ہیں لیکن اس طریقہ سے بعض خرابیاں بھی پیدا ہوجاتی ہیں۔

دودھ کا ذائقہ بدل جاتا ہے دہنیت کے اجزاء کی مناسب ترتیب میں فرق آجاتا ہے۔ اور اُس کے اجزاء ثقیل ہوجاتے ہیں پس ایسے دودھ کا عرصہ تک مسلسل استعمال صریحاً بچے کی تندرستی کے لئے مضر ہے، کیونکہ بیشتر اُس سے استخوانی کمزوری اور فسادِ خون کا مرض لاحق ہوجاتا ہے اس لئے ایام رضاعت میں مصنوعی غذا جس کی میں پہلے سفارش کرچکی ہوں اور تجربہ بھی ہوچکا ہے زور دوں گی بشرطیکہ اُس کو پوری احتیاط اور ترکیب سے جو موجد نے بتائی ہے بنایا جائے۔

پیسٹورائزڈ ملک Pasterised Milk بنانے کے لئے یہ ضروری ہے کہ دودھ کو (۶۸) درجہ سینٹی گریڈ Centigrade (۱۵۵) درجہ فیرن ہائیٹ (155 Fahrenheit) مقیاس الحرارت کی حرارت بیس منٹ یا آدھ گھنٹہ تک پہونچائی جائے، ایسا دودھ بہ نسبت سٹرلائزڈ Asterilized milk کے جو جوش کیا ہوا دودھ ہوتا ہے، اچھا ہوتا ہے لیکن اس کی تازگی تھوڑی دیر رہتی ہے گرم کرنے کے بعد فوراً اس کو ٹھنڈا کرلینا چاہیئے۔ اگر ٹھنڈک کا معقول انتظام رکھا جائے تو کئی روز تک دودھ استعمال کے قابل رہتا ہے اگر معمولی سردی بھی پہونچتی رہے تو چوبیس گھنٹے تک خراب نہیں ہوتا لیکن اس سے زیادہ دیر تک نہیں رہ سکتا تاوقتیکہ برف میں نہ رکھا جائے۔

بچوں کے لئے دودھ پیسٹرلائزڈ کرنے کا یہ طریقہ ہے کہ ایک صاف بوتل میں بھرکر اور منہ پر کسی صاف ، سفید کپڑے کی ڈاٹ لگا کر تانبے یا پیتل وغیرہ کے کسی کشادہ برتن میں رکھو اور دودھ کے سطح کے برابر اُس میں پانی بھرو اور کسی آسان تدبیر سے بوتل کو برتن کے پیندے سے نصف انچ اونچا رکھو تاکہ گرم پانی بوتل کے اردگرد اچھی طرح پھیل جاوے۔ اس ظرف کو چولھے پر رکھکر ہلکی آنچ کردو اور کم از کم دس منٹ (۱۵۵) درجے مقیاس الحرارت (فیرن ہائیٹ) تک گرمی پہونچاؤ اس کے بعد برتن کو اوتارلو بوتل کی ڈاٹ دیکھکر خوب کس دو اور بلاضرورت ہرگز نہ نکالو۔ ہاں برتن کو چولھے پر سے اُتارنے کے بعد ہی فوراً اُس پر کوئی صاف گرم کپڑا آدھ گھنٹے کے لئے لپیٹ دو اُس کے بعد بوتل نکال کر کسی سرد جگہ رکھ دو۔

یہ امر ہر صورت میں ذہن نشین رکھنا چاہئیے کہ دودھ کے دوہنے جوش دینے اور رکھنے میں جو برتن مستعمل ہوں اُن کو خوب اچھی طرح گرم پانی سے دہو لیا جاوے یہ بھی یاد رکھنا چاہئیے کہ دودھ کو جوش دینے کے بعد بھی احتیاط سے رکھنے کی ضرورت ہے اور اُس کے ساتھ شیشی اور چوسنی کو بھی صاف رکھنا لازم ہے اور خصوصاً موسم گرما میں زیادہ احتیاط درکار ہے ، کیونکہ موسمی اثر سے دودھ جلد خراب ہوجاتا ہے اور شیشی میں بو آنے لگتی ہے اُس کو کسی سرد جگہ ڈھک کر رکھنا چاہئیے تاکہ مکھی اور گرد وغیرہ سے محفوظ رہے مکھیاں زیادہ کثیف مقاموں سے آتی ہیں اور خاک کھاد اور سڑی ہوئی چیزوں سے طرح طرح کے زہریلے جراثیم اُن میں چمٹ جاتے ہیں جو دودھ میں پرورش

پا کر بکثرت ہو جاتے ہیں۔ ان کی وجہ سے اسہال کی بیماری کا اندیشہ ہے۔
انٹرنیشنل National کمیٹی کی حال کی رپورٹ دربارہ جسمانی تنزل میں ایک موقع پر لکھا ہے کہ مکان میں گرد و غبار غلیظ چیزوں کے اتصال اور درحقیقت دودھ کی حفاظت کے طریقہ اور اُن ترکیبوں سے جن سے دودھ استعمال کے لایق رہتا ہے عام ناواقفیت کی وجہ سے خالص گاے کا دودھ بھی ضرر رساں ہو سکتا ہے۔ بڑی کثافت زیادہ تر دودھ کی شیشی سے جس میں لمبی ربڑ کی نلی لگی ہوتی ہے پیدا ہوا کرتی تھی جس کو صاف کرنا غیر ممکن تھا لیکن اب ایلبری فیڈنگ باٹل رائج ہو گئی ہے اور اُس سے یہ دقت جاتی رہی ہے۔ ایسی صورتوں میں جب بچہ کو خالص دودھ ہضم نہیں ہوتا تو اس طریقے سے اطمینان کئے ہوے دودھ میں ضرورت کے لحاظ سے لائم واٹر یا بارلی واٹر جو احتیاط سے بنایا گیا ہو بقدر ضرورت حسب مشورہ طبیب یا ڈاکٹر ملانا چاہئے۔

یہ یاد رکھنا چاہئے کہ بچہ کا دودھ کی جانب سے ذرا سی بے رغبتی بھی ظاہر کرنا اس بات کی دلیل ہے کہ اُس کے پیٹ میں کافی مقدار پہونچ گئی ہے اس لئے فوراً اُس کے سامنے سے شیشی ہٹا دینی چاہئے اور دوسری خوراک کے وقت تک اُس کی نظر کے سامنے نہ آنے دی جاے۔ کمسن ماؤں کو ضرورت سے زیادہ کھلانے پلانے کی لت ہوتی ہے لیکن زیادہ اور بار بار غذا دینے سے احتیاط رکھنی چاہئے اور یہ بات بھی اچھی طرح ذہن نشین کر لینی چاہئے کہ بچہ کو بار بار دودھ دینے سے بھی ویسا ہی نقصان

پھونچتا ہے جس طرح غذا کے بار بار دینے سے نقصان ہوتا ہے بچہ کے معدہ کی پیمائش کا اوسط حسب ذیل ہے۔

پیدائش کے وقت	۱ ۱/۴	اونس:	۲ ۱/۲	بڑے چمچے۔
عمر کے دوسرے ہفتہ میں	۱/۲	"	۳	"
عمر کے پہلے مہینے میں	۲	"	۴	"
عمر کے چوتھے مہینے میں۔	۵	"	۱۰	"
عمر کے چھٹے مہینے میں	۶ ۱/۲	"	۱۳	"

یہ یاد رکھنا چاہیے کہ بچہ کے معدہ کا ہر وقت پُر رہنا خواہ سریع الہضم غذا سے کیوں نہ ہو اُسی قدر مضر ہے جتنا دیرہضم غذا کی مناسب مقدار سے پُر رہنا نقصان کرتا ہے۔

دس مہینے تک بچہ کو دودھ پلانے کے اوقات حسب ذیل اگر رکھے جائیں تو نہایت مناسب ہے۔

دودھ پلانے کا نقشہ اوقات

عمر کے پہلے ہفتہ میں	عمر کے دوسرے ہفتہ سے چوتھے ہفتہ تک	عمر کے دوسرے مہینے میں	عمر کے تیسرے اور چوتھے مہینے میں	پانچویں مہینے میں	چھٹے سے نویں مہینے تک	دسویں مہینے میں
قبل دوپہر	قبل دوپہر	قبل دوپہر	قبل دوپہر	قبل دوپہر	قبل دوپہر	قبل دوپہر
٦ بجے	٦ بجے	½٦ بجے	½٦ بجے	٧ بجے	٧ بجے	٧ بجے
٨ بجے	٨ بجے	½٨ "	٩ "	½٩ "	١٠ "	١٠ "
١٠ "	١٠ "	½١٠ "	½١١ "	١٢ "	بعد دوپہر ١ بجے	بعد دوپہر ١ بجے
١٢ "	١٢ "	بعد دوپہر ½١٢ بجے	بعد دوپہر ٢ بجے	بعد دوپہر ½٢ بجے	٤ "	٤ "
بعد دوپہر	بعد دوپہر	½٢ "	½٣ "	٥ "	٧ "	½٧ "
٢ بجے	٢ بجے	½٤ "	½٦ "	½٧ "	١٠ "	
٤ "	٤ "	١٠ "	½٩ "	١٠ "		
٦ "	٦ "	شب کو	١١ "			
٨ "	½٦ "	½٢ بجے				
"	١٠ "					
شب کو	شب کو					
٢ بجے	½٢ بجے					

یہ بڑی غلطی ہے کہ جب بچہ ذرا رویا فوراً اُس کو دودھ پلانا شروع کر دیا۔ اگر وہ بھوکا ہو تو ضرور اُس کو دودھ دیا جائے لیکن ہر بار وہ بھوک کی وجہ سے نہیں روتا اس کا امتیاز ماں کو ہونا چاہئے اور اُس کو یاد رکھنا چاہئے کہ بچہ کو ایسی حالت میں رونے پر بار بار دودھ دینا بہت مضر ہے کسی وقت بچہ پیاس کی وجہ سے روتا ہے ایسی صورت میں اُس کو ایک چمچہ بھر جوش کیا ہوا ٹھنڈا پانی دینا چاہئے۔

دس ماہ کے بعد ایک مرتبہ دن میں چوزے کا شوربہ اور دو مرتبہ دودھ دیا جائے۔ لیکن نہایت احتیاط رہے کہ اس مدت سے اول گوشت نہ دیا جائے، اگر مصنوعی غذا دی گئی ہو اور صرف ماں دودھ پلاتی ہو تو ایسی صورت میں دانت نکلنے کے بعد غذا کی عادت ہونے کے واسطے بہت ہی کم مقدار میں یہ چیزیں دینی چاہئیں کھیر یا نیم برشت انڈا یا خام انڈا دودھ میں پھینٹ کر دیا جائے اور ایک بسکٹ سیلنس تو دو کا روزانہ چوسانا چاہئے ما آلو کے ملائم بھرتے میں شوربہ ملا کر بھی دیا جا سکتا ہے اور روٹی مکھن بھی دینے میں مضائقہ نہیں۔

بعض بچے کم دودھ پیتے ہیں اور بعض زیادہ تندرست بچوں کو عموماً زیادہ غذا کی ضرورت ہوتی ہے اور وہ دیر تک سیر رہتے ہیں۔ غذا اگر بچے کے موافق ہوتی ہے تو وہ وزن میں بڑھتا ہے سونا اُس کے لئے بہت مفید ہے، اور غذا خوب ہضم ہوتی ہے۔ غذا کی مقدار بڑھا دینے یا اُس میں تغیر پیدا کر دینے سے بچہ کو قے ہو جاتی ہے، اگر اجابت سبز رنگ کی اور دہی کی طرح ہو تو غذا کی مقدار کم کر دینی چاہئے اور

پانی ملاکر دینی چاہئے۔

غذا کے موافق ہونے کی علامات ذیل میں درج کی جاتی ہے۔

کیفیت	وجوہات
۱۔ دودھ پینے کے بعد پھر بچہ بھوکا ہو جاتا ہے۔	۱۔ بمقابلہ دیگر اجزا کے دودھ میں پانی کا جز زیادہ ہے اور دودھ ہلکا بہت ہے۔
۲۔ پینے کے بعد دودھ ہمیشہ گر جاتا ہے	۲۔ دودھ زیادہ مقدار میں پلایا جاتا ہے۔
۳۔ اعتدال سے کم بچہ کا وزن بڑھتا ہے۔	۳۔ دودھ اور شکر بہت کم مقدار میں دی جاتی ہے
۴۔ پاخانہ سبز رنگ کا پتلا اور درد کے ساتھ ہوتا ہے۔	۴۔ دودھ میں زیادہ شکر ملائی جاتی ہے۔
۵۔ متلی ہوتی ہے اور اکثر سبز رنگ کا دست آتا ہے اور کبھی کبھی ڈکار بھی آتی ہے۔	۵۔ دودھ میں خرابی اور دہنیت زیادہ ہوتی ہے۔
۶۔ نفخ یا قبض ہو جاتا ہے یا پسینہ یا پاخانہ آتا ہے۔	۶۔ دودھ میں دہنیت کم ہوتی ہے۔
۷۔ قبض اور دست کے ساتھ منجمد پاخانہ ہوتا ہے۔	۷۔ دہنیت اور شکر کے مقابلہ میں دودھ میں جم جانے والا مادہ زیادہ ہوتا ہے۔

مندرجہ بالا علامات میں سے اگر کوئی علامت پائی جائے تو غذا میں اصلاح ضرور ہی کرنی چاہیئے اور اگر اجابت ٹھیک نہ ہوتی ہو تو دو گرین سائٹ ریٹ آف سوڈا۔ Satrate of soda دودھ میں پلاتے وقت ملا دینا چاہیئے، اگر اس سے نفع نہ ہو تو ڈاکٹر یا طبیب کی رائے سے فوراً کوئی دوسری تدبیر کرنی چاہیئے، اگر اجابت پھٹی پھٹی ہو تو اُس وقت لائم واٹر مفید ہوتا ہے تین مہینے تک بقدر ایک چمچہ چائے کے اور بعد ازاں ساتویں مہینہ تک ایک چمچہ اور ایزاد کر دیا جائے، لیکن یہ خیال رکھنا چاہیئے کہ اگر لائم واٹر کو زائد مقدار میں ہمیشہ استعمال کیا جائیگا تو اس سے امعا[۱] میں خراش پیدا ہو جائے گی اور دست آنے لگیں گے۔

دودھ پلانے کا طریقہ

دودھ کی خوراک کا انداز بھی ضرور رکھا جائے مثلاً ایک ماہ کے بچے کے لئے تین اونس دودھ اور پانچ اونس پانی کی مقدار رکھنی چاہئے، اگر دیکھو کہ ہضم نہیں ہوتا تو پانی کی مقدار بڑھا دی جائے۔ پلانے سے پہلے دودھ کو ۹۹ درجہ کے گرم پانی میں رکھ کر گرم کر لینا چاہئے یا اُس قدر گرم کیا جائے کہ اُنگلیوں کو اُس کی گرمی خوشگوار معلوم ہو۔ شیشی کشتی نما ہونی چاہیئے، نہ اُس کی گردن بڑی ہو اور نہ اُس میں ربڑ کی ٹیوب ہو، اور نہ اُس میں پیچ وخم ہوں، اگر پیچ وخم ہوں گے تو دھونا مشکل

[۱] آنتیں۔

ہوگا اور پورے طور پر صاف نہیں ہو گی۔ ربڑ کی گھنڈی میں سوراخ نہ ہوں ، بلکہ جتنا بڑا سوراخ رکھنا منظور ہو ایک سوئی گرم کرکے سوراخ کرلیا جائے اور اگر بچہ بہت تیزی سے کھینچ کر دودھ پیتا ہو تو سوراخ چھوٹا ہونا چاہئے اور اگر آہستہ آہستہ پیتا ہے اور ۲۰ منٹ سے زائد عرصہ میں سیر ہوتا ہے اور پیتے پیتے تھک جاتا ہے تو گھنڈی میں بڑا سوراخ کرنا چاہئے۔

بچے کے منہ میں شیشی لگا کر تنہا پلنگ پر دودھ پینے کے لئے نہ چھوڑنا چاہئے بلکہ گود میں اسی طرح لئے رہیں جس طرح پستان سے دودھ پلانے میں لیا جاتا ہے کیونکہ دودھ پلاتے کے وقت گود میں لئے رہنے سے کسی قدر مصنوعی رضاعت بدل ہو جاتا ہے۔

بوتل کو اس انداز سے رکھنا چاہئے کہ قبل اسکے کہ بچہ دودھ کھینچے ربڑ کی گھنڈی میں دودھ بھرا ہوا نہ ہو ، اور گرمی قائم رکھنے کے لئے شیشی پر فلالین کا غلاف چڑھایا جائے پانچویں مہینے کے بعد بچے کو بجائے شیشی کے پیالے سے دودھ کا پینا بہ آسانی سکھایا جا سکتا ہے کیونکہ پیالے کو صاف کرنا بمقابلہ شیشی کے زیادہ آسان ہوتا ہے۔

دودھ کے قبل شیشی کو ضرور اچھی طرح دھو کر صاف کرنا چاہئے اور ہمیشہ دو شیشیاں رکھی جائیں۔ شیشی کو پہلے ٹھنڈے پانی میں کھنگال گرم پانی سے دھونا چاہئے دودھ کا ذرا سا حصہ بھی شیشی میں لپٹا ہوا نہ رہنے پائے خشک چاول

یا نمک کی کنکریاں ڈالکر خوب ہلا کر صاف کر لینا چاہئے صبح و شام دن میں دو بار پانی میں ایک چمچہ واشنگ سوڈا Washing soda ڈال کر شیشی سے دھو لینا چاہئے

دودھ پلانے کے بعد ربڑ کو اُلٹ کر اور صاف کر کے خوب گرم پانی میں جس میں بورک لوشن Boric lotion پڑا ہو ڈال دینا چاہئے بلکہ ہر وقت ایک شیشی کو صاف کر کے گرم پانی میں پڑا رہنے دیا جائے تاکہ گرد و غبار اور جراثیم سے پاک رہے بعض لوگ دودھ کو نلی کے ذریعہ سے پلاتے ہیں، اور یہ نلی دودھ میں پڑی رہتی ہے اور دودھ ایک کھلے ہوئے کٹورے یا توتیا میں رکھا رہتا ہے یہ طریقہ نہایت مضر ہے، کیونکہ اس میں جراثیم کے داخل ہونے کی کوئی روک نہیں ہے۔

شاید شیشی سے دودھ پینے والے بچوں کے لئے اس قسم کی نلی سے زیادہ خطرناک کوئی شے نہیں ہے، صرف سلیپر نما شیشی کو بغیر نلی کے استعمال کرنا چاہئے، لمبی ربڑ کی نلی لگی ہوئی شیشی بھی اچھی نہیں ہوتی، جب وہ استعمال میں رہتی ہے تو دودھ چوسنی سے ملا رہتا ہے اور ہوا کا گذر نہیں ہوتا، یہاں تک کہ شیشی خالی ہو جاتی ہے اور بچے کے پیٹ میں ہوا نہیں جانے پاتی، علاوہ اس کے یہ شیشی چونکہ بیضاوی شکل کی ہوتی ہے اس لئے صاف کرنے میں آسانی ہوتی ہے، اس شیشی میں نشان بنے ہوئے ہوتے ہیں جس سے بڑے چمچوں کا اندازہ ہوتا ہے اور وہ مقدار بھی معلوم ہوتی ہے جو مختلف عمروں میں بچے کو دینی چاہئے، اس ترکیب سے مصنوعی غذا دینے میں بڑی سہولت ہوگی، ہوا جانے کا سوراخ اس خوبی کے ساتھ بنایا گیا ہے کہ دودھ

ذرا بھی نہیں ٹپک سکتا۔

قدرتی طریقہ کے بعد سب سے بہتر طریقہ شیشی کا ہے، اگر یہ نہ ہو تو چمچے یا کٹورے یا گلاس سے بھی دودھ پلایا جا سکتا ہے لیکن ان ظروف کو ہمیشہ پہلے گرم پانی سے دھو لینا چاہیے اور اس کے بعد اُن میں دودھ ڈالنا چاہیے۔ شیشی اور چینی کے برتن اگر ہوں تو مضبوط ہوں اور تمام برتنوں کے کنارے گول، صاف اور چکنے ہوں۔ برتن دودھ سے لبریز نہ ہو بلکہ اتنا خالی رہے کہ بچہ چسکیوں کے ذریعہ سے پی سکے۔

وہ غذائیں جن میں نشاستہ کا جز زیادہ ہوتا ہو بچوں کو ہرگز نہ دی جائیں اُن میں چکنائی بہت کم ہوتی ہے، اور نو دس ماہ کے بچے اُن کو ہضم نہیں کر سکتے، چونکہ المبری فوڈ نمبر ا و نمبر ۲۔ ومیلنس فوڈ اور مالٹڈ ملک malted milk میں نشاستہ کا جز قطعی طور پر نہیں ہوتا، اس لئے خفیف مقدار میں یہ غذائیں دودھ کو گاڑھا کرنے کے لئے چھ ماہ کے بعد بشرط ضرورت استعمال کی جا سکتی ہیں۔ اگر کسی وجہ سے صرف مصنوعی غذا پر رکھنا ہے تو المبری فوڈ نمبر ا۔ ایک ہفتہ کے بچے کو دیا جا سکتا ہے نمبر ۲ چار مہینے سے شروع کیا جا سکتا ہے، نمبر ۳ نو ماہ سے پندرہ ماہ تک کے لئے ہے۔

اکثر کتابوں میں دیکھا ہے کہ دودھ پلانے کا جو طریقہ بتلایا گیا ہے اُس پر عمل کرنے سے بہت نتیجے ظاہر ہوتے نہیں ہوتے لیکن بعض بچے ان مصلح اجزا کے ملا دینے پر بھی گائے بکری وغیرہ کا دودھ ہضم نہیں کر سکتے اس لئے دوسرے طریقوں سے

اُن کو دودھ پلانا چاہئے مثلاً بارلی واٹر میں ملا کر یا خام دودھ یا کوئی دوسری مرکب غذا استعمال کرائی جاے، اگر کسی وجہ سے دست آتے ہوں تو اراروٹ پلانا مفید ہے بچپش یا دانتوں کے دستوں میں چاول کی پیچ یا مونگ کا پانی بھی دودھ میں ملایا جاسکتا ہے، یہ ماں اور نرس کی ہوشیاری پر منحصر ہے کہ بچے کی طبیعت کے موافق غذا اختیار کی جاے لیکن مناسب ہے کہ تجربہ کار ڈاکٹر سے بھی راے حاصل کر لی جاے:

خالص دودھ

بعض بچوں کو خالص دودھ بلا پانی ملاے ہوے اور بلا جوش دئے ہوئے بعض اوقات بہ نسبت پکاے ہوئے دودھ کے زیادہ فائدہ کرتا ہے لیکن اگر گاے کا کچا دودھ پلانا ہے تو دودھ نکالنے والے کے ہاتھ اور برتن کی صفائی کی بہت زیادہ ضرورت ہے، خالص دودھ جس میں پانی نہ ملایا گیا ہو وہ اُس مقدار کا جو عموماً دی جاتی ہے نصف مقدار میں بچوں کو دیا جاے، یا گاے کے تھن کو خوب دھلوا کر بچے کو تھن سے لگا دیا جائے، اور یہ طریقہ بہت ہی محفوظ طریقہ ہے دودھ کے متعلق جو ہدایتیں اس کتاب کی ابتدا میں لکھی گئی ہیں اُن پر بچے کی صحت قائم رکھنے کے لئے عمل کرنا نہایت ضروری ہے۔



ہاضم دودھ

ہاضم دودھ کی ضرورت بچوں کو زمانہ بیماری میں ہوتی ہے یا جب کہ ہاضمہ ضعیف ہو گیا ہو اور متلی رہتی ہو، یا شکم میں درد ہوتا ہو۔

دودھ جو ہاضم، اور مصلح اجزا ملاکر بنایا جاتا ہے وہ پیٹ میں جاکر دہی نہیں ہوتا اور جلد جذب ہو جاتا ہے، لیکن عرصہ تک اس کا استعمال ٹھیک نہیں ہوتا کیونکہ اس سے بچے کا ہاضمہ ہمیشہ کے لئے کمزور ہو جاتا ہے چونکہ پہلے ہی اس میں پانی ملا دیا جاتا ہے اس لئے مزید پانی ملانے کی ضرورت نہیں ہے، البتہ ملک شوگر ہر مرتبہ ملادی جاوے، اور مقدار اسی قدر ہو جتنی کہ دودھ کے ساتھ ملائی جاتی ہے۔

بچوں کی غذا میں انڈا

اکثر کتابوں میں دیکھا گیا ہے کہ زمانہ حال میں نہایت کامیابی کے ساتھ آزمائش ہو چکی ہے کہ بچوں کی غذا میں انڈے کا استعمال بہت مفید ہوتا ہے لیکن اس کو اسی حالت میں استعمال کرنا چاہئے جب کہ صاف اور خالص دودھ کا ملنا دشوار ہو، کیونکہ بچوں کی اصلی غذا قدرت نے دودھ ہی کو بنایا ہے لیکن اگر گائے کے دودھ کے ساتھ ایک دو بار اس کو بھی دیا جاوے تو غالباً مفید ہو، چند مثالیں بھی مصنف نے لکھی ہیں کہ مہینوں تک بچوں کو دودھ نہیں دیا گیا ہے، اور صرف اگ امیلشن دیا

گیا ہے، اس کی ترکیب یہ ہے کہ مرغی کے تازہ انڈے کی خام سفیدی کو خوب پھینٹا جاے اور آٹھ اونس تک پانی، اور ایک چمچہ شکر ملا کر خوب ہلایا جاے پھر ایک کپڑے میں چھان لیا جاے اور یہ مرکب ولادت کے دو روز کے اندر بچے کو ڈیڑھ ڈیڑھ گھنٹے کے بعد ایک اونس خفیف طور پر نیم گرم کر کے پلایا جاے، تین روز کے بعد پانچ قطرہ زردی اور پانچ قطرے کارڈ لیور آئل ہر مرتبہ ایزاد کر دیا جاے اور اُس کی مقدار دودھ کی مقدار سے زائد نہ ہونا چاہئے، اور بچے کی عمر کے لحاظ سے وقفہ ہونا چاہئے۔

جاڑے کے موسم میں بڑے بچوں کو ۵ قطرہ یخنی بھی دنی جاے۔

بجاے خالص دودھ کے پایوں کا آب جوش یا بارلی واٹر دودھ میں ملا کر دینے سے فائدہ ہوتا ہے، بعد چند سے ہلکی اوٹ میل یا چاول کا پانی دیا جاسکتا ہے اُن سب میں بہت خفیف نشاستہ کا جزو ہوتا ہے، اگر یہ اجزا ملا دئے جائیں تو بچہ آسانی سے ہضم کر لیتے ہیں۔

انڈے کی سفیدی بھی بہت مفید ہوتی ہے اور دودھ میں ملا کر کمزور بچوں کو دینا چاہئے لیکن اس کے متعلق میرا ذاتی تجربہ کچھ نہیں ہے اس لئے ڈاکٹر کی راے سے استعمال کرنی چاہئے۔

گوشت

۸ اسے ۲۴ ماہ کی عمر تک بچہ کے اوپر نیچے دانت نکل آتے ہیں اس زمانہ میں

اُس کو مرغی کا چُوزا یا بُھنا ہوا بکری کا گوشت تھوڑا تھوڑا دینا چاہئے لیکن یہ بہتر ہے کہ اسکو قیمہ کرکے اور روٹی کے ٹکڑوں یا آلو کے بھرتے میں اُس کا شوربہ ڈال کر خوب ملایا جائے کمزور اور چھوٹے بچوں کو گوشت کا باریک قیمہ دینا زیادہ مناسب ہے۔

پھل

بچوں کو پکے زود ہضم پھل مثلاً دم پخت آلوچے یا سیب دوپہر کی غذا میں اعتدال کے ساتھ دینے میں کوئی ہرج نہیں، لیکن دو سال کے اندر ہرگز نہ دئے جائیں، موسم گرما میں شیریں نارنگی کا تازہ شربت بچے کو غذا کے طور پر دینا خاص کر مفید ہے ایک سال کے بچے کو دو یا تین چار کے چمچے مساوی ہر دوپہر کی غذا سے ایک گھنٹہ قبل یہ شربت دیا جائے اور رفتہ رفتہ مقدار میں چار بڑے چمچے تک بڑھا دیا جائے۔

یہ وہ امور ہیں جو کتابی ہیں اور آسانی کے ساتھ سمجھنے کے لئے لکھدئے ہیں لیکن جو چیزیں نئی معلوم ہوں اُن کو استعمال کرتے وقت ہمیشہ ڈاکٹر یا طبیب سے مشورہ لیا جائے اور کبھی یہ نہ کیا جائے کہ خود کتاب پڑھکر اُسی پر عمل شروع کردیں کیونکہ موسم، عمر، مزاج وغیرہ مختلف ہیں اس لئے ہمیشہ نئی بات اور جدید موقع پر ڈاکٹر یا طبیب سے مشورہ لئے بغیر عمل نہیں کرنا چاہئے

عام اُصول

غذا کا یہ عام اُصول ہمیشہ پیش نظر رکھنا چاہیے کہ وہ مختلف اور سادہ ہو مگر اسکا خیال رہے کہ اعتدال سے زیادہ نہ ہونے پاے بچہ کو ہمیشہ سادہ غذا زیادہ مفید ہوتی ہے۔

ننھے اور سیانے بچوں کو دیر ہضم اور ثقیل سخت سرد یا سخت گرم نفاخ اور ایسی غذائیں جن میں وہ اجزا جو جزو بدن ہوتے ہیں کم ہوں نہ دی جائیں۔

سخت اُبلا ہوا انڈا، پنیر، ٹین میں بند کیا ہوا گوشت، مور، ہرن، بطہ، اور دریائی جانوروں کا گوشت، دل، جگر، گردہ، اور پر تکلف غذائیں، حلوے، اور مرغن کھانے سخت مضر ہیں، مشروبات میں چاء، کافی، قہوہ وغیرہ بھی اُن کے لئے باعث نقصان ہے۔

غذائیں اور اُن کے اوقات

دودھ چھڑانے کے بعد غذا دینے میں اگر مندرجہ ذیل ہدایات کی پابندی کی جاے تو یقیناً بچہ کی تندرستی ہمیشہ اچھی رہے گی۔

۱۲ ماہ سے لیکر پندرہ مہینے کی عمر تک	پہلے وقت کی غذا قریب ۶ بجے صبح۔ قریباً نصف پائنٹ ملینس فوڈ کا مرکب۔ دوسرے وقت کی غذا قریباً ساڑھے آٹھ سے ۹ بجے صبح

تک قریباً نصف پائنٹ ملینس فوڈ کا مرکب اور مکھن لگا ہوا ایک پتلا ٹکڑا ڈبل روٹی کا
تیسرے وقت کی غذا ایک سے ڈیڑھ بجے تک قریباً نصف پائنٹ دودھ انڈا مع ملینس
فوڈ یا نیم برشت انڈا اور تھوڑی سی ڈبل روٹی اور مکھن اور ایک بڑا چمچہ بھر ساگو یا ارج
کی کھیر۔ چوتھے وقت کی غذا ساڑھے چار بجے سے لے کر پانچ بجے
تک قریباً نصف پائنٹ ملینس فوڈ کے مرکب میں ایک ٹکڑا روٹی کا ملا کر دیا جاوے،
پانچویں وقت کی غذا قریباً سات بجے شام کو نصف پائنٹ ملینس فوڈ کا مرکب ہے۔

پندرہ سے اٹھارہ مہینے کی عمر تک | پہلے وقت کی غذا قریباً چھ ۶ بجے صبح ایک ثلث پائنٹ
ملینس فوڈ کا مرکب جس میں ایک ٹکڑا روٹی کا بھیگا ہوا۔ دوسرے وقت کی غذا
۹ بجے صبح۔ نصف پائنٹ دودھ اور انڈا مع ملینس فوڈ اور ایک ٹکڑا ڈبل روٹی کا اور مکھن
تیسرے وقت کی غذا قریباً ڈیڑھ بجے بعد دوپہر ایک پیالی بھر یخنی اور تھوڑے چاول
ایک ٹکڑا ڈبل روٹی اور مکھن اور ایک بڑا چمچہ بھر چاول کی کھیر چوتھے وقت کی غذا
قریباً ساڑھے چار بجے سے ۵ بجے تک ڈبل روٹی اور دودھ ملینس فوڈ کے ساتھ
پانچویں وقت کی غذا قریباً سات بجے شام کو اگر ضرورت ہو تو نصف پائنٹ ملینس
فوڈ کا مرکب۔

اٹھارہ سے بیس مہینے کی عمر تک | پہلے وقت کی غذا صبح ساڑھے چھے بجے کے قریب نصف
پائنٹ ملینس فوڈ۔ ایک نیم برشت انڈا اور ڈبل روٹی اور مکھن دوسرے وقت کی غذا
صبح قریباً ساڑھے نو بجے نصف پائنٹ ملینس فوڈ اور ملینس فوڈ کے بسکٹ۔ تیسرے وقت

کی غذا آخر وقت ڈیڑھ بجے کے قریب نصف پائنٹ گائے یا بکری کے گوشت یا چوزہ کی یخنی یا ایک نیم برشت انڈا اُس کے ساتھ مکھن لگا کر ایک ٹکڑا ڈبل روٹی یا چپاتی اور دودھ ملینس فوڈ یا ملینس فوڈ کا بسکٹ اور ایک طشتری چاول کی کھیر۔ چوتھے وقت کی غذا شام کو ساڑھے چھ بجے کے قریب نصف پائنٹ ملینس فوڈ اور مکھن کے ساتھ ایک پتلا ٹکڑا ڈبل روٹی کا۔

بیس سے چوبیس مہینے کی عمر تک | پہلے وقت کی غذا صبح ساڑھے چھ بجے کے قریب نصف پائنٹ ملینس فوڈ اور ملینس فوڈ بسکٹ۔ تیسرے وقت کی غذا اُن کو ڈیڑھ بجے کے قریب ایک بڑا چمچہ بھر خوب صاف چوزہ یا بکری کا گوشت اُس کے ساتھ ایک آلو کا بھرتا اُس میں دو یا تین بڑے چمچے بھر عمدہ شوربہ ملایا جائے۔ مٹر یا گوبھی کا بھرتا بھی تھوڑا بہت دیا جا سکتا ہے چوتھے وقت کی غذا شام کو ساڑھے چھ بجے کے قریب نصف پائنٹ ملینس فوڈ اُس کے ساتھ مکھن لگا ہوا ایک پتلا ٹکڑا ڈبل روٹی کا یا ایک طشتری چاول یا سٹے بیو کہ کی کھیر ہو۔

باب چہارم

بچہ کے سونے کا طریقہ، شکم، بچے کا وزن اور قد، سر، حواس خمسہ، دماغ، دانت نکلنا، بولنا، ٹائم ٹیبل



بچوں کے متعلق حفظانِ صحت کی جو باتیں ہیں اُن سے والدین کو واقف ہونے کی بڑی سخت ضرورت ہے، خصوصاً ماں کا فرض ہے کہ وہ ہمہ تن بچوں کی دماغی، اور جسمانی صحت کو ملحوظ رکھے، اُس کو ہمیشہ اس امر کی جستجو میں کوشاں رہنا چاہیے، کہ وہ کون کون سے ایسے طریقے ہیں جن کے ذریعہ سے بچوں کی اخلاقی و دماغی اور جسمانی حالت میں ترقی ہوتی ہے، اگر ماں یہ چاہتی ہو کہ چھوٹا بچہ جو اسکی تفویض میں ہو وہ زندگی کے خطرات سے محفوظ رہے، تو اُس کو لازم ہے، کہ ولادت کے بعد ہی سے بچے کی نشو ونما کے قواعد سے پوری طور پر واقفیت حاصل کرے، کیونکہ اعلیٰ تربیت کی بنیاد اسی واقفیت پر مبنی ہے اور تربیت خواہ جسمانی ہو یا قلبی وقتِ پیدائش سے شروع ہو جاتی ہے۔

سونے کا طریقہ

نوزائیدہ بچہ زیادہ تر سویا کرتا ہے، اور عموماً تندرست بچہ تو صرف اُس وقت اُٹھتا ہے جب بھوک معلوم ہوتی ہے، بچہ جتنا بڑھتا جاتا ہے اس کی نیند بھی کم ہوتی جاتی ہے، چنانچہ ایک سال کا بچہ (۲۴) گھنٹوں میں قریباً ۱۵ یا ۱۶ گھنٹے سوتا ہے۔

بعض بچوں کا دماغ اس درجہ متحرک ہوجاتا ہے کہ اُن کو بے چینی کے باعث شب کو نیند کم آتی ہے ایسی حالت میں اناؤں کو افیون یا جوہر افیون دینے کی لت ہوتی ہے ماں کو کامل طور پر اُس کی نگرانی رکھنی چاہیئے، اور خود بھی کوئی منشی شے نہ دینی چاہیئے، بلکہ ایسی حالت میں فوراً کسی ڈاکٹر یا طبیب سے رجوع کیا جاسے،

بچوں کو سوجانے کے لئے افیون کی عادت ڈالنا نہایت خطرناک ہے اگر بچہ کی نیند غیر معمولی ہو، یا جب اُس کو اُٹھا دیا جاسے، اور پھر وہ فوراً سو جائے، یا سونے میں بے قاعدہ سانس چلے، اور کسی کسی وقت رُک جائے، یا جاگنے پر غذا کے لیے بے تابی ہو، یا آنکھوں کی پتلیاں سُکڑ کر چھوٹی ہوجائیں، چہرہ کا رنگ زرد پڑ جائے ہضم میں خلل واقع ہو۔ اشتہا کم ہوجائے، قبض کی شکایت رہے، اجابت مٹیالے رنگ کی ہو بچہ زرد، کمزور اور نڈھال ہو جائے تو فوراً نہایت غور کے ساتھ دیکھنا چاہیئے، کہ افیون تو نہیں دی گئی یا کوئی اور زہریلی چیز تو استعمال نہیں کرائی گئی،

کیونکہ یہ جملہ علامتیں افیون یا زہریلی چیزوں کی ہیں،

بے خوابی کی شکایت اکثر تازہ ہوا کے میسر نہ ہونے، یا غذا میں بے احتیاطی، یا عموماً دانتوں کی تکلیف یا پیٹ میں کیچوے پڑجانے کے سبب سے پیدا ہوتی ہے، بچے کو جہاں تک ہو تازہ اور کھلی ہوا میں پھرانا چاہئے، اور تین ماہ کے بچے کو کم از کم دو مرتبہ روز باہر لے جانا چاہئے۔

گرمی کے موسم میں صبح چھ بجے، اور جاڑے میں ساڑھے سات بجے، اور اسی طرح سہ پہر کو پانچ چھ بجے کے بعد لے جائیں، مگر تین گھنٹے سے زائد چھوٹے بچے کو باہر رکھنا مضر ہے، جب تک بچہ ایک سال کا نہ ہوجائے اُس کو سونے سے روکنا نہ چاہئے، بچے کو سونے سے جگا دینا بڑی غلطی ہے تندرست نوزائیدہ بچوں کے سونے کا طریقہ ایک خاص ہوا کرتا ہے۔ پیٹھ کے بل چت سوتے ہیں، اور دونوں بازو کہنیوں پر خم ہوتے ہیں اور دونوں ہاتھ سر کے برابر ہوتے ہیں ہاتھ کی اُنگلیاں کسی قدر بند ہوتی ہیں انگوٹھا نکلا ہوا ہوتا ہے بعض بچوں کے انگوٹھے مٹھی کے اندر سونے کے وقت بند ہوجاتے ہیں جس سے بعض وقت اس بچہ میں تشنج یا دوسری بیماری کا مادہ موجود ہونے کا اندیشہ بھی درست نکل آتا ہے۔

نوزائیدہ بچہ کا شکم گول، اور نکلا ہوا اس لئے ہوتا ہے کہ شکم کے عضلاتی دیوار دبیز نہیں ہوتی، بلکہ پھولی ہوئی ہوتی ہے۔ اگر بچے کا شکم چپٹا یا دبا ہوا ہو تو یہ سمجھنا چاہئے کہ غذا موافق نہیں ہے، یا دست آتے ہیں، یا کوئی دوسرا مرض لاحق ہے،

پیدائش کے وقت شکم بہت چھوٹا ہوتا ہے، اور صرف چھ چار کے چمچے کے برابر جگہ ہوتی ہے، لیکن روز بروز تیزی کے ساتھ بڑھتا جاتا ہے، ور آخر ماہ پر دونا بڑا ہوجاتا ہے، اور تین ماہ کے اختتام پر قریباً سہ گونہ بڑھ جاتا ہے۔ تیسرے چوتھے اور پانچویں ماہ میں بہت کم بڑھتا ہے،

شیرخوار بچوں کو اکثر استفراغ ہوجایا کرتا ہے، عموماً دودھ کی زیادتی اس کا باعث ہوتی ہے، جب معدہ زیادہ دودھ کو قبول نہیں کرتا تو اُس کو قے کے ذریعہ سے فارج کر دیتا ہے بچے کی صحت، اور غذا کی حالت جانچنے کے لئے سب سے بہتر ترکیب یہ ہے کہ اگر بچہ سوتا نہ ہو تو دکھیا جائے گا کہ وہ اپنے گردپیش کی چیزوں کو ہوشیاری سے دیکھتا ہے، اُس کا چہرہ بھرا ہوا، اور گول نظر آئے گا یعنی وہ نحیف نہ ہوگا، اُسکی نظر تیز اور جلد بدن نرم شفاف ہوگی، گوشت خشک ہوگا، پیٹ کی بڑائی اوسط درجہ کی رہے گی، جب وہ روئے یا چلائے گا، اُس کی آواز زور دار اور تیز ہوگی، اور اگر خراب غذا کی وجہ اور کسی دوسری وجہ سے صحت خراب ہے تو اُس کی رنگت زرد سیاہ و تاریک، اور غم آلود، اور بدن کی کھال بوڑھوں کی جلد کی طرح خشک اور جھری دار نظر آئے گی، عضلات ڈھیلے ہوں گے، وہ روئے گا تو اُس کی آواز کمزور بوڑھے آدمی کی سی ہوگی، جس کو اگر کمزوری کی شدت اور بیماری کی تکلیف میں کراہنا پڑے تو وہ بہت ہی دھیمی آواز سے کراہتا ہے اگر ہم بچے کی کھوپڑی کے وسط میں اُس کی پیشانی کے قریب اُنگلی رکھکر یہ دیکھیں کہ کھال کا وہ پردہ جو سر کی

دو ہڈیوں کی مابین فصل ڈالتا ہے، لوچدار اور تنا ہوا ہے تو اُس سے معلوم ہو جائے گا
کہ بچے کی صحت عمدہ ہے اور اُس کو موافق غذا مل رہی ہے لیکن اگر ہم یہ دیکھیں کہ
بچے کے سر اور تالو کی دونوں ہڈیاں ایک دوسرے سے نہایت قریب ہیں، بلکہ
بسا اوقات ان میں سے ایک دوسرے کے اوپر ہو گی، اور ہم اس نقطہ میں کوئی
غیر طبعی نشیب یا گڑھا پائیں، تو یہ بچے کی صحت خراب ہونے اور اُس کو کافی غذا نہ ملنے
کی دلیل ہے۔

بچے کا وزن اور قد

پورے دن کے بچے کا وزن پیدائش کے وقت چھ سے آٹھ پونڈ یعنی تین
سے چار سیر تک ہوتا ہے، اور اگر ساڑھے چار سیر بھی ہو تو یہ کوئی غیر معمولی وزن نہیں ہے
لیکن کبھی کبھی ڈیڑھ سیر بھی کم وزن ہوتا ہے، لڑکے عموماً بہ نسبت لڑکیوں کے زیادہ وزنی ہوتے ہیں
ابتدائی چند دنوں تک بچے یقیناً چھ سے آٹھ اونس تک وزن میں گھٹ
جاتے ہیں، لیکن ماں کا دودھ کافی اُتر آنے پر پھر اُس وزن کو جلد حاصل کر لیتے ہیں جنانچہ
جو بچے قبل از وقت پیدا ہوتے ہیں اُنکا وزن زیادہ گھٹا ہوا ہوتا ہے اس لئے ابتدا ہی سے
ان کو دودھ وغیرہ دے کر ضعف سے بچانا چاہئے اور علیٰ ہذا کمزور بچوں کی بھی قوت گھٹنے نہ دی جائے
شروع میں کئی ماہ تک بچہ خوب بڑھتا ہے، یعنی تندرست بچہ روزانہ تین چوتھائی
اونس سے ایک اونس تک وزن میں بڑھتا ہے یا پانچویں مہینے تک چار سے چھ اونس تک فی ہفتہ

کے حساب سے بڑھتا ہے۔

پہلے سال میں بچے کا قد آٹھ انچ ہو جاتا ہے اور وزن سہ چند، اگر کوئی بچہ روزانہ یا ہفتہ وار اس قاعدہ کی رو سے یکساں نہیں بڑھتا تو ماں کو متعجب نہ ہونا چاہئیے، تمام جاندار یکساں نہیں بڑھتے بلکہ اُن کے بڑھنے کا ایک وقت مُعیّن ہوتا ہے، اور جب وقت آجاتا ہے تو ایک بارہی بڑھ جاتے ہیں، اور اس کے بعد کے زمانہ میں اُن کے بڑھنے کی رفتار بہت سُست ہو جاتی ہے، گویا وہ زمانہ آرام اور فرصت کا ہوتا ہے ہاں البتہ اگر بچہ عرصہ تک ایک ہی حالت میں رہے یہاں تک کہ ہم کو بھی اُس کی ایسی حالت محسوس ہونے لگے تو ضرور بالضرور اس کا کوئی نہ کوئی سبب ہوتا ہے، یہ ضرور ہے کہ جیسی بچہ کی صحت ہو گی ویسی ہی اُس کی نشو ونما بھی ہو گی،

چھ ماہ کے بعد بچے کا وزن المضاعف ہو جاتا ہے اور اس نئے سال کے ختم ہوتے ہوتے ایک پونڈ وزن میں رہ جاتا ہے، اور دوسرے سال میں ایک پونڈ فی ماہ کے حساب سے بڑھتا ہے، یہ یاد رہے کہ ترازو بچے کی جسمانی ترقی کا اندازہ کرنے کا بہترین ذریعہ ہے اگر تین روز کے بچے کو برابر باقاعدہ اور مناسب غذا دی جائے تو اُس کا وزن مندرجہ ذیل حساب سے بڑھے گا اگرچہ ہر ایک بچے کے وزن کی یہ مقدار مقرر نہیں ہو سکتی، جو اس نقشہ میں ہے، لیکن پھر بھی کثرت اسی وزن کے مطابق ہو گی۔

عمر	روزانہ خوراک	وزن میں ترقی	کل وزن
پہلے مہینے	۳ سے ۱۵۔ اونس	۱۳۔ اونس	۸۔ پوونڈ
دوسرے "	۲۰ سے ۲۴۔ "	۳۰ "	۹۔ " ۱۴۔ اونس
تیسرے "	۲۴ سے ۳۰ "	۲۷۔ "	۱۱ " ۹ "
چوتھے "	۳۰ سے ۳۴ "	۲۶۔ "	۱۳ " ۳ "
پانچویں "	۳۴ سے ۳۶ "	۲۱۔ "	۱۴ " ۸ "
چھٹے "	۳۶ سے ۴۰ "	۲۰ "	۱۵ " ۱۲ "
ساتوین "	۴۰ اونس یا اُس سے زیادہ	۱۷ "	۱۶ " ۱۳ "
آٹھویں مہینے	۴۰۔ اونس یا اُس سے زیادہ	۲۳ اونس	۱۸ پونڈ ۴ اونس
نویں "	" "	۲۲ "	۱۹ " ۱۰ "
دسویں "	" "	۲۰ "	۲۰ " ۱۴ "
گیارہویں "	" "	۱۱ "	۲۱ " ۹ "
بارہویں "	" "	۷ "	۲۲ " ۰ "

نوزائیدہ بچے کا قد (۱۸) سے (۲۰) انچ تک ہوتا ہے لیکن دیکھا گیا ہے کہ کہیں کہیں سولہ انچ کے بچے بھی پیدا ہوتے ہیں اور وہ بچے جن کا وزن ساڑھے چار سیر یا پانچ سیر ہوتا ہے ۲۴ انچ تک لانبے ہوتے ہیں بعد ازاں اول شش ماہی میں ایک انچ ہر ماہ میں بڑھتا ہے اور دوسری شش ماہی میں نصف انچ فی ماہ

بڑھتا ہے۔





بچے کا سر بمقابلہ دیگر اعضا کے بہت بڑا ہوتا ہے اور ولادت کے وقت بچے کی کھوپڑی بہت ملائم ہوتی ہے، سر کی دونوں ہڈیوں کے درمیان ایک چھوٹی سی دبی ہوئی جگہ ہوتی ہے جس کو اصطلاح میں تالو کہتے ہیں، اور وہ جگہ چھونے سے حرکت کرتی ہوئی معلوم ہوتی ہے تیسرے مہینے میں وہ جدید ہڈی شروع ہو جاتی ہے جس سے وہ جگہ ڈھک جاتی ہے اور دوسرے سال کے ختم ہوتے ہوتے ہڈی غلاف کی طرح اُس پر پیدا ہو جاتی ہے، کھوپڑی کی اس کھر کی پیدا ہو جانے پر اگر توقف واقع ہو تو سمجھنا چاہئے کہ تندرستی اچھی نہیں ہے، یا ام الصبیان کا مادہ ہے،

اگر ماں خود دودھ پلاتی ہو تو خوب سکی ہوئی چپاتیاں انڈے، گوشت ترکاریاں، کھانی چاہئیں، ورنہ دودھ میں لائم واٹر، یا ڈاکٹر سے دریافت کر کے ہڈی پیدا کرنے والی ادویہ کھلائی جائیں۔

اگر بچہ بیمار ہے، اور تالو بیٹھ گیا ہے، تو ماں کو جاننا چاہئے کہ یہ انتہا درجہ کا ضعف ہے، اور غذا، اور مقویات دینے کی سخت ضرورت ہے، جب تالو پھول گیا ہو، یا

باھر کو نکل آیا ہو تو بخار یا کسی دماغی شکایت کی علامت سمجھنی چاہئے۔

حواس خمسہ



بچے کی آنکھ ابتدا میں بالکل اندھی ہوتی ہے اگر کوئی چمکدار چیز سامنے آتی ہے تو بچے کو کچھ نہیں معلوم ہوتا دس روز کے بعد تاریکی اور روشنی کا فرق بچہ پہچاننے لگتا ہے اور دو ماہ کے اندر مانوس چہرہ سے مادہ وقفیت حاصل ہوتا ہے تین ماہ کے بعد چمکتے ہوئے رنگ بچے کو اچھے معلوم ہونے لگتے ہیں جو چیز اُس کے سامنے ہو کر گذرتی ہے، اُس کے ساتھ آنکھ کی پتلیوں کو بھی گھمانے لگتا ہے، اور مانوس چہرے کی شناخت آجاتی ہے ذائقہ اور سونگھنے کی قوت کئی ماہ تک تیز نہیں ہوتی، قوت سامعہ جلد آجاتی ہے اور شروع ہی سے شور غل کا اثر بچے پر پڑتا ہے، اور اپنے آس پاس کے لوگوں کی آوازیں جلد پہچاننے لگتا ہے۔

دماغ

پہلی ماہ میں عقل کا مادہ دماغ میں نہیں ہوتا اور اعضا کے ہلانے میں ارادی قوت سے بچہ کام نہیں لیتا بلکہ چوسنا جمائی لینا رونا یہ سب نیند آنے اور سردی معلوم ہونے کی وجہ سے کرتا ہے

دن اور رات کے زیادہ حصہ میں بچہ سوتا رہتا ہے ابتداءً ۲۴ گھنٹے میں ۲۰ گھنٹے سوتا ہے لیکن یہ مدّت بوجہ اختلاف مزاج مختلف بھی ہوتی ہے تا وقتیکہ بچے کے سونے کی ٹھیک عادت نہ پڑ جائے خاموشی ضروری ہے لیکن دوسرے مہینے میں یہ عادت ڈالنا چاہیئے کہ خانگی کاروبار بھی انجام پاتے رہیں اور جس قدر شور کہ مکان میں عموماً ہوتا ہے اس میں سلانے سے سو جائے۔ اس کی ضرورت نہیں کہ بچے کے سونے کے خیال سے ہر شخص مکان میں اپنے پنجوں کے بل چلنے لگے۔

تیسرے مہینے میں اعصابی قوت اور عقل کی نمو میں ایک خاص فرق معلوم ہوگا سر پھیرنے کی بچہ کوشش کرتا ہے اور مانوس چہرے کو دیکھ کر خوش ہوتا اور مسکراتا ہے یا اطمینان کی آواز نکالتا ہے دن میں جاگنا زیادہ ہے لیکن پھر بھی اٹھارہ گھنٹے سوتا ہے، بچہ پر سردی بہت جلد اثر کر جاتی ہے اور اس کا جسم بہت جلد ٹھنڈا اور رنگ نیلا پڑ جاتا ہے اور ہونٹ کانپنے لگتے ہیں بلکہ کل جسم پر لرزا سا چڑھ آتا ہے۔ اس لئے سردی سے محفوظ رکھنے کی مناسب تدبیر یہ ہے کہ ہر وقت بستر میں گرم پانی کی بوتل رکھی رہے۔

نہ صرف سر کے نیچے تکیہ ہونا چاہیئے بلکہ دونو جانب ملائم تکئے رکھے جائیں تاکہ شکم اور پشت کو آرام ملے۔ لیکن گرم پانی کی بوتل کی زیادہ ہمارے ہندوستان میں ضرورت نہیں ہاں چلّے کے جاڑوں میں گرم پانی کی بوتل کی اگر ضرورت سمجھی جائے تو رکھی جائے لیکن بوتل دبیز گدّہ کے نیچے رہنی چاہیئے تاکہ زیادہ گرمی سے بچے کی کھال

محفوظ رہے اگر کارک نکل بھی جائے تو گرم پانی سے وہ محفوظ رہے گا۔

ماں کے بستر پر بچہ کو ہرگز نہ سُلانا چاہیے بلکہ پلنگڑی پر علیحدہ سلایا جائے۔ دودھ پینے کے وقت اگر ماں کے ساتھ سو جائے تو مضائقہ نہیں لیکن جب پی چکے تو فوراً علیحدہ کر دینا چاہیے۔

چوتھے مہینے میں بچہ کی نظر کے سامنے جو چیزیں گذرتی ہیں اُن کو وہ دیکھتا ہے اور اگر تندرست ہے اور اُس کا نمو اچھا ہو رہا ہے تو اُس میں ارادی قوت بھی کسی قدر آ جائے گی یعنی تکیہ سے وہ اپنا سر اوٹھانے کی کوشش کرے گا۔

بچے کے کپڑے نہ تو بہت ڈھیلے ہوں نہ تنگ ڈھیلے کپڑوں سے وہ اپنے ہاتھ پیر خوب ہلا نہیں سکتا گویا کہ ڈھیلے کپڑے مانع ورزش ہوتے ہیں، اور بہت تنگ نمو کو روکتے ہیں، اور ایک کپڑا گرم جسم سے ملا ہوا ہونا چاہیے تاکہ جسم کو گرم رکھے اور ورزش اور نمو کا مانع نہو۔

تیسرے مہینے کے بعد فرش پر روزانہ گرم کمل بچھا کر اور ہلکے کپڑے پہنا کر بچوں کو لٹا دینا چاہیے تاکہ وہ اپنی خوشی سے اپنے ہاتھ پیر خوب چلا اور ہلا سکیں روزانہ غسل کے بعد اُن کو آہستہ آہستہ مالش کر کے تھپکنا چاہیے کہ جس میں ایک قسم کی ورزش متصور ہے۔

چار ہفتے سے کم کے بچے کو نہ گاڑی میں سوار کر کے پھرائے اور نہ اُس کو ہاتھوں میں لے کر ہلائے۔

روزانہ گو دیں لے کر آہستہ آہستہ چلنے سے بچوں کی قوت نمو کو مدد ملتی ہے۔ اور اگر بچے برآمدے میں سلائے جائیں تو اُن کو تازہ ہوا خوب ملتی ہے بچے کا منہ دہوپ میں نہ ہونا چاہیے اور نہ اُس پر سرد ہوا کے جھونکے آنے چاہئیں ان باتوں میں کھلائیوں کا اعتبار نہ کیا جائے اگر مائیں ان جزئی باتوں کا خیال کرتی رہیں تو دست اور بخار کے حملوں سے اکثر بچے محفوظ رہ سکتے ہیں۔

پانچویں مہینے میں آسانی کے ساتھ بچہ اپنے سر کو پھیرنے لگتا ہے اور چیزوں کو پکڑنے کے لئے اپنے ہاتھ کو بڑھاتا ہے اور دوسروں کو جو کچھ کرتے ہوئے دیکھتا ہے اُس کی نقل کی کوشش کرتا ہے اور خوش ہونے لگتا ہے۔ چوتھے مہینے کے بعد آنسو نکلتے ہیں اور بچوں کے رونے میں فرق ہو جاتا ہے لیکن بعض بچوں کو دیکھا گیا ہے کہ جب وہ ایک ہی مہینے کے ہوتے ہیں تو آنسو جاری ہو جاتے ہیں اور یہ تکلیف کا رونا ہوتا ہے اس پر توجہ کرنی چاہیے۔

جو مائیں کہ اپنے بچوں کے رونے کے سبب کو معلوم کرنا چاہتی ہیں اُن کو لازم ہے کہ مختلف طرز کے رونے سے اُس کے وجود کو معلوم کر لیا کریں تندرست بچے پہلی مرتبہ بالا رادہ چلا کر زور سے چیخ لگاتے ہیں اور اُن کی غرض یہ ہوتی ہے کہ دوسروں کو اپنی طرف متوجہ کریں یا اپنی خواہش کو پورا کرائیں اس رونے کو ضد کا رونا کہنا چاہیے اور جہاں تک ممکن ہو کچھ توجہ نہ کی جائے کیونکہ اگر بچہ کی ضد کی تعمیل کی گئی تو بعد چندے یہ ضد خلجان ہو جاتی ہے اور بچہ کو بھی تکلیف ہوتی ہے بہترین طریقہ

اُس کے خاموش کرنے کا یہ ہے کہ بستر پر تھپ تھپا کر اسکو سُلا دیا جائے لیکن دوسری قسم کے رونے پر ماں کو ضرور توجہ کرنی چاہئے۔ بعض اوقات شکم میں درد و نفخ ہو جانے کی وجہ سے بچے چیخ کر یکایک رونے لگتے ہیں یا کراہ کراہ کر دھیمی آواز سے روتے ہیں اور بھوک کی حالت میں بار بار بے چینی کی آواز سے روتے ہیں۔ اِن سب حالتوں میں سب سے پہلے جس سبب سے روتے ہیں اُس کو دور کیا جائے ایک چمچہ دل واٹر پلا دینے سے یا پانی کا عمل دینے سے درد کو افاقہ ہو جاتا ہے اور اگر بھوک کی وجہ سے روتا ہے تو غذا کے تغیر و تبدل اور مقدار و قسم کی خرابی کو دور کیا جائے یہ بھی جاننا چاہئے کہ بچے اور بھی بہت سے سببوں مثلاً پیاسے ہونے یا سردی یا زیادہ گرمی سے روتے ہیں۔ کمرہ میں حبس ہو تو تازہ ہوا کے لئے روتے ہیں دیر تک ایک ہی کروٹ رہنے یا دیر تک کھلائے جانے سے تھک کر بھی رو دیتے ہیں۔ بعض اوقات پانی سے بھیگ جانے یا تنگ لباس اور بھاری لحاف یا چادر وغیرہ ناگوار تکلیف دہ ہونے کے سبب سے یا زیادہ ہلانے ڈولانے سے تھک کر رونے لگتے ہیں۔

چھٹے ساتویں مہینے میں قوت اور عقل میں بہت زیادہ ترقی ہوتی ہے بچہ اُٹھکر بیٹھنے کی کوشش کرتا ہے لیکن ایسے چھوٹے بچے کو بٹھانا نہ چاہئے ریڑھ کی ہڈیوں میں اس قدر قوت نہیں ہوتی کہ سر کے بوجھ کو سنبھال لیں حقیقت میں چار ماہ تک تو بچوں کو سر اور پیٹھ پر بغیر سہارا لگائے ہوئے نہ بٹھائے نہ کھڑا کرے اگر خلاف

کیا گیا تو سخت نقصان کا اندیشہ ہے۔

رال کو خوب ٹپکنے دینا چاہئیے۔ چھٹے ساتویں ماہ میں دانت دکھلائی دینے لگتے ہیں اس زمانہ میں دن میں چار پانچ مرتبہ بچوں کو دودھ پلانا کافی ہوتا ہے اور بجائے شیشی سے دودھ پلانے کے پیالہ استعمال کرنا چاہئیے۔

دانت نکلنا

اگرچہ بہت سی تکالیف اور شکایات کا لاحق ہونا دانتوں کے نکلنے سے منسوب کیا جاتا ہے لیکن جو بچے ماں کا یا انّا کا دودھ پیتے ہیں یا جن کی نگرانی اصول پر ہوتی ہے اُن کو کوئی خطرہ نہیں ہوتا اصل بات یہ ہے کہ دانتوں کے نکلنے کی مدت سے بچہ کی زندگی کا دوسرا دور شروع ہو جاتا ہے دانت کا نمودار ہونا دلیل ہے کہ بچہ نسبتاً زیادہ ثقیل غذا کے ہضم کرنے کی تیاری کر رہا ہے ہضم کرنے والے اعضا میں بھی تغیر ہوتا ہے معدہ اور امعاء میں خراش ہو جاتی ہے اور اعصاب پر بھی خراش کا اثر پہونچتا ہے جس سے مختلف قسم کی شکایات جیسے تشنج قے بخار دست جلدی بیماریاں لاحق ہو جاتی ہیں۔ اگر غور سے خیال کیا جائے تو غذا کی خرابی اس وقت میں بھی اسباب مرض کی مددگار ہوتی ہے۔

مائیں مختلف اقسام کی ایسی غذائیں جس میں نشاستہ کا جز زیادہ ہوتا ہے یا غیر اصلاح کئے ہوئے دودھ عرصہ تک پلاتی رہتی ہیں جس کے طفیل میں اُن کی

اولاد ایسی مصیبتوں میں مبتلا ہو جاتی ہے، کیونکہ بچہ کے معدہ میں اس قدر قوت نہیں ہوتی کہ ایسی غذاؤں کو ہضم کر سکے عموماً اُس وقت میں، قے بخار، تشنج بہت زیادہ لاحق ہو جاتا ہے اگر دیکھا جائے تو غذا کی خرابی سے بدہضمی ہو جاتی ہے اور اس بدہضمی سے یہ مرض پیدا ہو جاتے ہیں یا زیادہ دنوں تک گائے کے دودھ یا نامناسب غذاؤں کے استعمال سے اُم الصبیان اور خارش کی شکایت ہو جاتی ہے۔

چھٹے یا ساتویں ماہ دو دانت سامنے کے نچلے نمودار ہوتے ہیں یہ دونوں دانت مقراض کا کام دیتے ہیں تین چار ہفتہ کے وقفہ کے بعد نیچے کے دو دانت نکلتے ہیں، آٹھویں ماہ میں اُن دونوں دانتوں کے اوپر ایک دانت اوپر کے مسوڑوں میں دکھائی دیتا ہے بعد ازاں تین چار ماہ تک کوئی دانت نہیں نکلتا اور پھر کے دانت کے جواب میں نیچے کے مسوڑوں میں دو دانت نکلتے ہیں اور بارھویں مہینے سے چودھویں مہینے تک چار کچلیاں دونوں جبڑوں میں نکلتی ہیں اٹھارویں یا بیسویں مہینے میں نیچے اوپر چار دانت ابتدائی دانتوں کے دونوں طرف نکلتے ہیں جن کو کھونٹی کہتے ہیں پھر چند ماہ کے وقفہ کے بعد نیچے کی چار ڈاڑھیں جو بیسویں مہینے سے تیسویں مہینے تک نکلتی ہیں اس سے صاف ظاہر ہے کہ اگر بچہ تندرست رہا تو ڈھائی سال میں دس دانت ہر جبڑے میں نکلتے ہیں۔ یہ لازمی نہیں کہ جو طریقہ دانتوں کے نکلنے کا بتلایا گیا ہے اُسی طریقہ پر سب بچوں کے دانت نکلتے رہیں۔ بعض اوقات ان دانتوں کے نکلنے کی ترتیب میں فرق ہو جاتا ہے اور دائم المریض بچوں کے دانت اکثر توقف سے نکلتے ہیں

در اصل دانتوں کا نکلنا بچوں کی قوت اور تندرستی پر ہوتا ہے اگر آٹھ مہینے کے اختتام پر دانت نہ نکلنے تو ڈاکٹر سے مشورہ کرنا چاہیئے تاکہ اگر کوئی آثار ام الصبیان کے بچہ میں موجود ہوں یا کمزوری کی کوئی وجہ ہو تو وہ معلوم کر سکے اکثر کمزوری دانتوں کے دیر سے نکلنے کا باعث بھی ہوتی ہے۔

دو سال ختم ہوتے ہوتے سب دانت نکل آنے چاہئیں، جوں جوں دانت نکلیں بچے کی غذا کو بدلتے رہنا چاہیئے اور اُس کے لئے وقفہ کا زمانہ بہت موزوں ہوتا ہے اس زمانہ میں غذا تبدیل کرنے سے ہاضمہ وغیرہ پر خراب اثر نہیں پڑتا۔

بچوں کی خفیف سی خفیف شکایت پر بھی فوراً توجہ کرکے علاج کرنا چاہیئے بعض بچوں کے جب دانت نکلتے ہیں تو اُن کی ناک اور آنکھ سے پانی بہتا ہے چھینک اور خشک کھانسی آتی ہے، بعض بچوں کو بدہضمی ہوتی ہے۔ منہ میں چھوٹے چھوٹے چھالے پڑ جاتے ہیں یا جسم پر پھنسیاں نکل آتی ہیں ماؤں کا یہ خیال کرنا کہ ان شکایات میں دست اندازی کرنا یا دوا علاج نہ کرنا چاہیئے بڑی غلطی ہے برخلاف اس کے دانت نکلتے وقت بچوں کی صحت بہت اچھی رہنا ضروری ہے اجابت کی بے ترتیبی سخت اسہال کی صورت پکڑ لیتی ہے۔ اور خفیف حرارت ہوتے ہوتے آخر میں بخار ہو جاتا ہے اور تشنج پیدا ہوکر بچہ کی موت کا سبب بن جاتا ہے بچوں کے لئے خفیف مقدار میں سفوف دارچینی یا کیسٹر آئل دینا ایسی شکایت کی اصلاح کے لئے مفید ہے۔ اس سے پیٹ صاف ہو جاتا ہے اور برانکائٹس Bronchites ہونے نہیں پاتا اگر بخار

یا بے چینی ہو تو بچہ کو گرم غسل اور تلین دینے کی ضرورت ہوتی ہے پھر ایک بند کمرہ میں جس میں زیادہ روشنی اور شور و غل نہ ہو سلا دینا چاہئے اگر نیند نہ آتی ہو تو ایک یا دو گرین برومائڈ آف پٹاسیم Bromide of Pottasium تھوڑے پانی میں حل کرکے بچہ کو پلا دینا چاہئے۔ جو شکایات اور بیماریاں دانت نکلنے سے منسوب کی جاتی ہیں اُن سے بچنے کی تدبیر یہ ہے کہ بچوں کو دودھ با وقات مقررہ دیا جائے اور دودھ پلانے کے بعد کے وقفہ میں خوب پانی پلایا جائے اعتدال سے زیادہ غذا نہ دی جائے اور تازہ ہوا میں خوب آرام سے سلایا جائے اگر مسوڑہ پھول گیا ہو اور دانت کے نکلنے کی وجہ سے بچہ کو تکلیف ہو تو نشتر دلانے کی تجویز کرنی چاہئے۔ لیکن دانت نکلنے میں شگاف کی ضرورت شاذونادر ہوتی ہے اگر ضرورت ہو تو صرف ڈاکٹر ہی سے شگاف دلایا جائے۔

دانت نکلتے وقت مسوڑوں میں سلسلاہٹ پیدا ہوتی ہے اس لئے یہ لحاظ ہونا چاہئے کہ بچہ یا بچے کی ماں اور کھلائی کا لباس ایسا نہ ہو جس کا رنگ چھٹتا ہو کوئی مٹی کا کھلونا اُس کو نہ دینا چاہئے کیونکہ کھلونے میں ہرتال اور زنگار کا رنگ ہوتا ہے۔

ملیٹھی کی چوسنی یا چھچہ جس میں ہاتھی دانت کی چوسنی انگریزی قسم کی لگی ہوئی ملتی ہیں یا ربڑ کی چوسنی دینی چاہئے۔ ایسی چیز بچہ کے ہاتھ میں نہ دی جائے جس سے مسوڑوں میں پھانس لگنے کا اندیشہ ہو۔

چھ برس کی عمر میں ابتدائی بیس دانت جن کو دودھ کے دانت بھی کہا جاتا ہے گرنا شروع ہو جاتے ہیں اور مستقل دانتوں کے لئے جگہ کرتے ہیں یہ مستقل دانت ساتھ ہی ساتھ اسی وقت نمودار ہوتے ہیں۔

بدقسمتی سے دودھ کے دانت جلد سڑ جاتے اور اپنے وقت سے پہلے گر جاتے ہیں اور اس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ جبڑے کمزور اور اتنے پتلے پڑ جاتے ہیں کہ مستقل دانتوں کے نکلنے کی جگہ باقی نہیں رہتی اس لئے دودھ کے دانتوں کا قائم رکھنا اور سڑنے سے بچانے کی تدبیر کرنا ضروری ہے۔ اس بات کی احتیاط کے لئے دودھ پلانے کے بعد بچہ کا منہ نرم یا ریشمی رومال سے صاف کر دینا چاہئے اگر غذا کی نگہداشت کی جائے اور بائی کاربونیٹ آف سوڈا لوشن Bicarbonate of Soda lotion یا پانی میں کپڑا تر کر کے روزانہ صاف کیے جائیں تو سڑنے سے محفوظ رہتے ہیں۔

دنداں ساز ڈاکٹر کو وقتاً فوقتاً بچوں کے دانت دکھلا دئے جایا کریں جو بلا کسی قسم کی تکلیف کے آسانی کے ساتھ سوراخوں کو بند کر کے سڑنے سے محفوظ رہ سکتا ہے، دانتوں میں درد کی وجہ سے بلا مسوڑوں سے دبائے ہوئے جو غذا پیٹ میں جاتی ہے اُس سے بدہضمی ہو جاتی ہے۔

آٹھویں نویں مہینے میں بچہ بلا سہارے بیٹھنا سیکھ جاتا ہے اور جو کچھ اُس کے سامنے ہوتا رہتا ہے اُس کو بغور دیکھنے میں مشغول رہتا ہی بلا سہارے اگر بچہ بیٹھ نہ سکتا ہو

یا بے چینی ہو تو بچہ کو گرم غسل اور تلین دینے کی ضرورت ہوتی ہے پھر ایک بند کمرہ میں جس میں زیادہ روشنی اور شور وغل نہ ہو سلا دینا چاہئے اگر نیند نہ آتی ہو تو ایک یا دو گرین برومائڈ آف پٹاسیم Bromide of Pottasium تھوڑے پانی میں حل کر کے بچہ کو پلا دینا چاہئے۔ جو شکایات اور بیماریاں دانت نکلنے سے منسوب کی جاتی ہیں اُن سے بچنے کی تدبیر یہ ہے کہ بچوں کو دودھ باوقات مقررہ دیا جائے اور دودھ پلانے کے بعد کے وقفہ میں خوب پانی پلایا جائے اعتدال سے زیادہ غذا نہ دی جائے اور تازہ ہوا میں خوب آرام سے سلایا جائے اگر مسوڑہ پھول گیا ہو اور دانت کے نکلنے کی وجہ سے بچہ کو تکلیف ہو تو نشتر دلانے کی تجویز کرنی چاہئے۔ لیکن دانت نکلنے میں شگاف کی ضرورت شاذونادر ہوتی ہے اگر ضرورت ہو تو صرف ڈاکٹر ہی سے شگاف دلایا جائے۔

دانت نکلتے وقت مسوڑوں میں سلسلاہٹ پیدا ہوتی ہے اس لئے یہ لحاظ ہونا چاہئے کہ بچہ یا بچے کی ماں اور کھلائی کا لباس ایسا نہ ہو جس کا رنگ چھٹتا ہو کوئی مٹی کا کھلونا اُس کو نہ دینا چاہئے کیونکہ کھلونے میں ہرتال اور زنگار کا رنگ ہوتا ہے۔

ملیٹھی کی چوسنی یا چچہ جس میں ہاتھی دانت کی چوسنی انگریزی قسم کی لگی ہوئی ملتی ہیں یا ربڑ کی چوسنی دینی چاہئے۔ ایسی چیز بچہ کے ہاتھ میں نہ دی جائے جس سے مسوڑوں میں پھانس لگنے کا اندیشہ ہو۔

چھ برس کی عمر میں ابتدائی بیس دانت جن کو دودھ کے دانت بھی کہا جاتا ہے گرنا شروع ہو جاتے ہیں اور مستقل دانتوں کے لئے جگہ کرتے ہیں یہ مستقل دانت ساتھ ہی ساتھ اسی وقت نمودار ہوتے ہیں۔

بدقسمتی سے دودھ کے دانت جلد سڑ جاتے اور اپنے وقت سے پہلے گر جاتے ہیں اور اس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ جبڑے کمزور اور اتنے تپلے پڑ جاتے ہیں کہ مستقل دانتوں کے نکلنے کی جگہ باقی نہیں رہتی اس لئے دودھ کے دانتوں کا قائم رکھنا اور سڑنے سے بچانے کی تدبیر کرنا ضروری ہے۔ اس بات کی احتیاط کے لئے دودھ پلانے کے بعد بچہ کا منہ نرم یا ریشمی رومال سے صاف کر دینا چاہئے اگر غذا کی نگہداشت کی جائے اور بائی کاربونیٹ آف سوڈا لوشن Bicarbonate of soda lotion یا پانی میں کپڑا تر کر کے روزانہ صاف کیے جائیں تو سڑنے سے محفوظ رہتے ہیں۔

دنداں ساز ڈاکٹر کو وقتاً فوقتاً بچوں کے دانت دکھلا دئے جایا کریں جو بلا کسی قسم کی تکلیف کے آسانی کے ساتھ سوراخوں کو بند کر کے سڑنے سے محفوظ رہ سکتا ہے، دانتوں میں درد کی وجہ سے بلا مسوڑوں سے دبائے ہوئے جو غذا پیٹ میں جاتی ہے اُس سے بدہضمی ہو جاتی ہے۔

آٹھویں نویں مہینے میں بچہ بلا سہارے بیٹھنا سیکھ جاتا ہے اور جو کچھ اُس کے سامنے ہوتا رہتا ہے اُس کو بغور دیکھنے میں مشغول رہتا ہی بلا سہارے اگر بچہ بیٹھ نہ سکتا ہو

ماں کو لازم ہے کہ اُس کی وجہ معلوم کرے اور اگر ہاضمہ درست ہو تو غذا میں ترمیم کر کے زیادہ مقوی غذا استعمال کرائے۔ دسویں مہینے سے بارہویں مہینے تک بچہ اپنے آپ کو کھڑا کرنے کی کوشش کرے گا اور کرسی پکڑ کر جلد کھڑا ہونے لگے گا۔ بارہ مہینے سے پہلے بچہ کو پاؤں پاؤں چلنے نہ دینا چاہئیے لیکن چھریرے بدن کے بچے جن کی پرورش اپنی ماں یا انّا کے دودھ سے ہوتی ہے اکثر ایک سال میں اچھی طرح چلنے لگتے ہیں، اگر ڈیڑھ برس تک کوئی بچہ نہ چلے تو فوراً ڈاکٹر سے مشورہ کرنا چاہیئے۔

بولنا

بچوں کو بولنا سب سے آخر میں آتا ہے لیکن چند الفاظ کے ادا کرنے اور زور زور سے ہنسنے سے معلوم کیا جا سکتا ہے کہ بچہ کی صحت اچھی ہے۔ جب ایک گھر میں کئی بچے ہوتے ہیں تو چھوٹے بچے بمقابلہ بڑے بچوں کے نسبتاً جلد بولنے لگتے ہیں بولنے میں بچے ایک دوسرے کے معلم ہوتے ہیں۔ جو بچے بہت دنوں کے بعد چلتے ہیں یا عرصہ کے بعد بولتے ہیں اور اُن کا نمو بہت آہستہ آہستہ ہوتا ہے تو یہ سمجھنا چاہیئے کہ اُن کی صحت اچھی نہیں ہے۔ اگر کوئی بچہ کسی چیز کو دیکھکر شناخت نہ کر سکتا ہو یا اُس کو پکڑنے کے لئے ہاتھ پاؤں نہ ہلاتا ہو بلکہ بے حرکت پڑا رہتا ہو تو سمجھنا چاہیئے کہ دماغ میں کوئی نہ کوئی خرابی ضرور ہے۔

مختلف بچوں کو مختلف اوقات عمر میں بات کرنا اور چلنا آتا ہے۔ بعض بچے چار

برس کی عمر میں بھی ایک جملہ صاف طور پر زبان سے ادا نہیں کر سکتے لیکن پھر تھوڑے دنوں کے بعد جلد باتیں کرنے اور چلنے پھرنے لگتے ہیں اور اس تعویق کی تلافی ہو جاتی ہے۔ جب کوئی بچہ سُست اور پژمردہ رہتا ہو تو فوراً ڈاکٹر کے پاس لے جاکر سبب دریافت کرنا چاہیے۔ سنگین بیماریوں کا اثر بچوں پر ایک ہی قسم کا نہیں ہوتا بلکہ قوت اور نمو وغیرہ پر اثر پڑتا ہے اگر بدہضمی مزمن ہو جائے تو اُس کا بھی اثر اُس کی تمام باتوں پر ہوتا ہے۔ کیونکہ کمزور بچہ کا دماغ بھی کمزور ہوتا ہے ایسے بچوں کی پرورش اور پرداخت میں بڑے صبر اور خبرگیری کی ضرورت ہے۔

بعض بچوں کے پیٹ میں کرم پیدا ہو جاتے ہیں اور طحال بڑھ جاتی ہے معدہ کمزور ہو جاتا ہے کھانا ہضم نہیں ہوتا اور ضعف جگر ہو جاتا ہے۔ اُن وجوہ سے اُس بچہ کا مزاج بھی چڑچڑا ہو جاتا ہے خراب آب وہوا اُن امراض کی اصلی باعث ہوتی ہے۔ نیز گھروں کو گندہ رکھنا بھی اس کا بڑا باعث ہے تبدیل آب وہوا کی غرض سے پہاڑ وغیرہ پر جانا بہت مفید ہوتا ہے مناسب غذا یا خوب سونا اور تازہ ہوا سے رفتہ رفتہ اعصاب کو قوت پھونچتی ہے کسی قدر اپنے سے بڑے بچوں کے ساتھ کھیلنے کودنے کا اثر نمو پر اچھا پڑتا ہے۔ بچوں کی ہر خواہش کو پورا کرنا سخت غلطی ہے ورنہ اُنکی عادت خراب ہو جائے گی وہ جلد سیکھ جاتے ہیں کہ رونا چیز کے حاصل کرنے کا ذریعہ ہے نافرمان بچہ چونکہ خوش نہیں رہتا اس لئے تندرست نہیں رہ سکتا بہت ضروری ہے کہ بچوں کو دوسرے کا خیال کرنا اور پاس خاطر کی عادت زمانہ

طفولیت ہی سے ڈالنا چاہئے۔ ایسے بچوں کے ساتھ اگر دوسرے بچے بھی ہوں تو بہت مدد ملتی ہے جو بچے کسی گھر میں تنہا پرورش پاتے ہیں اور اُن کے ہم عمر بچے گھر میں نہیں ہوتے تو خسارے میں رہتے ہیں۔

بچوں کا ٹائم ٹیبل

ماں کو لازم ہے کہ ابتدا ہی سے بچہ کے لئے ٹائم ٹیبل مقرر کر دے اور اپنے فرائض اور ڈیوٹی کو اُس کے لحاظ سے مرتب کرے سب سے پہلے تو بچہ کو ۵ یا ۶ بجے علی الصباح کھانا ملنا چاہئے اور اپنے پلنگ پر وہ اُس وقت تک سوتا رہے جب تک کہ نہانے کا وقت نہ آجائے اور نہلانے کا کام ماں کو اپنے ہی ذمہ رکھنا چاہئے۔ یا ہوشیار نانی یا دادی اُس کو کرے تاکہ کبھی کبھی تو بچہ کی حالت جسمانی اور اُس کے نمو کی رفتار کی کیفیت معلوم ہوتی رہے۔ غسل سے بچہ کو جلد فارغ کر دینا چاہئے۔ تاکہ سردی نہ لگے اور ہر مرتبہ غسل کرنے کے قبل جس جس چیز کی ضرورت ہو وہ سب نزدیک موجود رہنی چاہئے ابتدائً پانی کا ٹمپریچر ۹۰ سے ۹۹ تک ہونا چاہئے لیکن بعد ازاں رفتہ رفتہ ۸۵ کر دینا چاہئے۔ گود میں لے کر اول بچہ کے تمام جسم پر صابون لگایا جائے بعد ازاں ایک باریک تولیہ میں لپیٹ کر گرم پانی میں اوتارنا چاہئے اور دو منٹ سے زائد پانی میں ہرگز نہ رکھنا چاہئے۔ ٹپ سے نکالنے کے بعد ٹھنڈا اسپنج اُس کی ریڑھ میں پھیر کر تمام جسم پونچھ دیا جائے اور خشک ہاتھوں سے مالش کی جائے۔

اور پانچ منٹ تک روغن زیتون سے مالش کریں بعد ازاں کپڑا پہنا دیا جائے۔
گرم پانی میں یا بوراسک لوشن میں روئی تر کر کے منہ کو صاف کر دینا چاہئے
غسل کے بعد دودھ پلانا چاہئے۔ اور اگر سوئے تو تازہ ہوا میں سلانا چاہئے۔
دن میں جب سلایا یا لٹایا جائے تو باہر ہوا میں بشرطیکہ ناموافق نہ ہو نوزائیدہ
بچوں کو تازہ اور صاف ہوا کی بہت ضرورت ہوتی ہے اور جب تازہ ہوا نہیں پاتے
تو روتے ہیں۔ کمزور اور زیادہ دن کے بچے کو آیا گود میں لے کر باہر لے جاسکتی ہے
تیسرے ہفتہ کے بعد سایہ دار برآمدے میں دن میں سلا سکتی ہے بیڈ روم ہوادار
اور اچھا ہونا چاہئے۔ دوسرے بچوں کو اس میں نہ سلانا چاہئے۔ اور تمام گندے
پوتڑے اور کپڑے وغیرہ فوراً کمرہ سے باہر کر کے غسل خانہ میں رکھ کر پانی میں ڈالدینا
چاہئے شام کے وقت آخری مرتبہ دودھ پلانے کے پہلے نوزائیدہ بچہ کے کپڑے
بدل دئے جائیں اور ہاتھ اور موںھ گرم پانی سے دھو کر پوڈر چھڑک دینا چاہئے۔
فلالین کے کپڑے سونے میں بچوں کو بہت مفید ہوتے ہیں اور اُن کو سردی
سے محفوظ رکھتے ہیں وزنی کمل اور وزنی چادر سے ہلکی اونی چادریں قابل ترجیح
ہوتی ہیں۔ سردی کے باعث بھاری چیزوں کے اوڑھا دینے کی وجہ سے بچے
جاگ اُٹھتے ہیں اور رونے لگتے ہیں ماں کو معاً خیال ہوتا ہے کہ بھوک کی وجہ سے
روتا ہے وہ اُٹھ کر فوراً دودھ پلا دیتی ہے حالانکہ اُس کو غذا کی ضرورت نہیں
ہوتی۔ موسم سرما میں ایک گرم پانی کی بوتل بستر میں رکھنا چاہئے جیسا کہ اوپر بھی

بیان کیا گیا ہے تاکہ گرمی قائم رہے اور بچہ کو خوب نیند آئے۔

سوتے ہوئے تندرست بچے کو دودھ پلانے کے لئے ہرگز نہ جگانا چاہئیے کمزور اور قبل از وقت مولود کو البتہ شب میں غذا دینے کی ضرورت ہوتی ہی دودھ جو دیا جائے وہ قدرے وقفہ کے ساتھ دیا جائے اور چونکہ ایسے بچوں کا ہاضمہ کمزور ہوتا ہے۔ اس لئے تھوڑی غذا اُن کو دینا چاہئیے اگر دودھ پلانے میں وقت کی پابندی کا خیال کیا جائے اور غذا موافق اور مناسب دی جائے تو مضر صحت اشیا مثل افیون وغیرہ سے جن کو مائیں تنگ اور زچ ہو کر بچوں کو استعمال کراتی ہیں اُن کی ضرورت نہ ہو گی۔ مائیں اکثر بچوں کو تعویذ وغیرہ پہناتی ہیں اُن پر کپڑے کے غلاف ہوتے ہیں جو بوجہ کثیف اور میلے ہونے کے بہت نقصان کرتے ہیں اگر تعویذ پہنائے جائیں تو چاندی یا سونے میں منڈھوا دئے جائیں اُس کے علاوہ گلے میں ربڑ لٹکتا ہوا ہوتا ہے جب وہ میلا ہوتا ہے تو اُس پر جراثیم پیدا ہو جاتے ہیں۔ اور جب بچہ اس کو چوستا ہے تو وہ جراثیم شکم میں جا کر بیماریاں پیدا کرتے ہیں۔ اس لئے اُس کو بھی دھو کر صاف کر دیا جایا کرے اور گلے میں لٹکانے کا ڈورا ہمیشہ بدل دینا چاہئیے۔ خالی ربڑ کی چوسنی سے جبڑے اور موتھ کے نمو پر خراب اثر پڑتا ہے اور معدہ میں ریاح پیدا اور بدہضمی ہو جاتی ہے البتہ اگر ربڑ کی گنڈی سخت ہو تو جبڑے کی ہڈیاں مضبوط ہوتی ہیں جن تندرست اور صحت مند بچوں کی تربیت اچھی ہوتی ہے اور ابتدا ہی سے اُن کو کوئی چیز مانگنے کی عادت

نہیں ڈالی جاتی تو اُن کو کسی فضول چیز کی ضرورت نہیں ہوتی۔

جب بچہ چھوٹا ضدی اور چڑچڑا ہو گیا ہو تو اندھیرے کمرے میں چُپ چاپ اُس کو لٹا کر سلا دینا چاہیئے اور وہ دیر تک پڑا سویا کرے۔ شب میں سونے سے پہلے اگر ماں بچہ کو حاجتی پر بٹھا کر روزانہ پیشاب وغیرہ سے فارغ کرا دیا کرے تو تھوڑے دنوں کے بعد اُس کو عادت پڑ جائے گی اور شب میں رومال وغیرہ خراب نہ ہوں گے اگر ابتدا ہی سے عادت ڈالی گئی تو حاجتی پر بٹھانے کے ساتھ وہ سمجھ جائے گا کہ اُس کو کیا کرنا چاہیئے اور خود بچہ اور ماں دونوں تکلیف سے بچ جائیں گے۔

ہر مرتبہ دودھ پلانے کے بعد اور شام و صبح ہوا خوری کو جانے کے قبل احتیاطاً بول و براز کے لئے بچہ کو بٹھا دینا چاہیئے اس طرح عادت پڑ جانے پر ایک سال کے بعد بچہ بستر وغیرہ گندہ اور خراب نہیں کرتا۔

اس طرح پر اگر بچوں کے کھانے، سونے، نہلانے اور کھیلنے کے اوقات معین کر دئے جائیں اور بچہ عادی کیا جائے اور اُس پر سختی سے پابندی کی جائے تو ایک نوجوان ماں کو معلوم ہو جائے گا کہ بچہ کی نشو و نما کس قدر عمدگی کے ساتھ ہو رہی ہے اور بچوں کے آئے دن بیمار ہو جانے اور اُن کی کوفت و تکلیف سے وہ خود بھی محفوظ رہے گی۔

جن بچوں کی تربیت و نشو و نما ان اُصول پر کی جاتی ہے وہ مختلف

امراض سے محفوظ رہتے ہیں اور جسمانی اور دماغی لحاظ سے توانا و مضبوط ہوکر اپنی عمر طبعی کو پہونچتے ہیں۔



باب پنجم

ننھے بچّوں کے امراض

دوا علاج - بیماری کی ابتدائی علامات - ناف سے خون نکلنا تشنج - آنکھ کا آنا - یرقان - گلے کا آجانا - چٹے - بال خورا -

جو ماں بحالت صحت اپنے بچے کی نشو و نما کو بغور دیکھتی رہتی ہے اس کو بیماری کی خفیف علامت اور نشو و نما کی ذراسی بھی کمی فوراً معلوم ہو جائیگی - اور چونکہ جسمانی اور اخلاقی صحت کی بنیاد ابتدائی دو سالوں میں پڑ جاتی ہے اس لحاظ سے یہ ابتدائی دو سال زیادہ اہمیت رکھتے ہیں -

یہ ہی دو سال ایسے ہوتے ہیں جن میں غذا کی بے ترتیبی سے بچوں کی ہڈیاں کمزور پڑ جاتی ہیں اور اُم الصبیاں اور تشنجی امراض کی شکایات بچوں میں پیدا ہو جاتی ہیں یا ہاضمہ میں فتور ہو کر ہمیشہ کے لئے بچہ کی تندرستی خراب

ہو جاتی ہے، علاوہ اس کے اگر اس زمانہ میں پورے طور پر پابندی اور کافی طور پر بچہ کی نگرانی نہ کی جائے تو بچہ کے اعصاب ہمیشہ کے لئے کمزور ہو جاتے ہیں اور خلقی طور پر بچے اس قدر کمزور ہو جاتے ہیں کہ خفیف وجوہ سے بہ مقابلہ جوانوں کے زیادہ نقصان پہونچ جاتا ہے اگرچہ جوانوں کے مقابلہ میں بچہ کو جلد طاقت اور تندرستی بھی حاصل ہو جاتی ہے، فی الواقع یہ کہا جا سکتا ہے کہ بچوں کی صحت اور عدم صحت کے درمیان بہت ہی تھوڑا فرق ہوتا ہے اور خفیف اسباب سے فوراً امراض پیدا ہو جاتے ہیں بعض اوقات بدہضمی یا کسی دوسرے خفیف سبب سے تیز بخار آ جاتا ہے لیکن احتیاط کرنے سے فوراً ٹمپریچر گھٹ جاتا ہے اور بچہ اچھا ہو جاتا ہے بعض اوقات دانت نکلنے کے زمانہ میں یہ اثر بچوں پر ہوتا ہے کہ اچھے اور تندرست بچوں کو نیند کم آنے لگتی ہے۔

ہر ماں کو لازم ہے کہ زمانہ طفولیت کی عام بیماریوں کو معلوم کرے۔ اُن کے علامات و اسباب اور اُن سے بچنے کی تدبیر کو جانے تاکہ بڑی بیماریوں کی علامات ظاہر ہونے پر غفلت نہ ہونے پائے! اور چھوٹی چھوٹی شکایات اور معمولی شکایت سے پریشان نہ ہو اگر خفیف و معمولی شکایات کا دفعیہ شروع ہی میں کر دیا جائے تو خراب نتائج کا سد باب ہو جاتا ہے۔

دوا علاج

جب کسی گانؤں یا ایسے مقام پر رہنے کا اتفاق ہو جہاں دوا میسر نہیں آتی

تو وہاں مکان میں مختلف قسم کی ادویہ کے موجود رکھنے کا شوق ہوا کرتا ہے اور مائیں ذرا بھی کوئی شکایت بچہ میں دیکھتی ہیں تو فوراً دوا دینے کے لیئے اٹھ کھڑی ہوتی ہیں مگر جس بچہ کی تربیت اچھی اور با اصول ہو رہی ہو اور غذا مناسب اور قاعدہ کے ساتھ دی جاتی ہو اُس کو دوا کی ضرورت شاذ و نادر ہوتی ہے۔ اکثر بچہ دوا پلانے میں عموماً فائدہ سے زیادہ نقصان ہوتا ہے۔

واقعی بات یہ ہے کہ جس قدر دوا کے خواص و اثرات معلوم ہوتے ہیں، اُسی قدر اُن کے استعمال کرنے میں دل ہچکچاتا ہے۔

بچوں کے معمولی امراض و عوارض کے روکنے کی بہترین تدبیر یہ ہی کہ اُن کو آرام دیا جائے ہلکی غذا توقف سے کھلائی جائے غسل کرایا جائے اگر دوا دی جائے تو آسان ترین دوا جس کو ہر ایک جانتا ہو اور ایسی ہی دوائیں خانگی دواخانہ میں رکھی جائیں اور وہ بھی خفیف حالتوں میں نہ استعمال کی جائیں بلکہ خاص حالتوں میں دینی چاہئیں۔

گھر میں کبھی سمی ادویہ نہ رکھنی چاہئیں کیونکہ اس سے بہت خطرناک نتائج نکلتے ہیں۔ نویں باب کے آخر میں ضروری اور مفید ادویہ کی فہرست درج کر دی گئی ہے۔ اُن کے رکھنے کے ظروف پر اُن کے نام پرچوں پر لکھکر چسپاں کر دئے جائیں اور دوا استعمال کرنے کے بعد الماری مقفل کر دی جائے تاکہ بچوں کی دسترس نہ ہو۔

بچوں کو دوا پلانے میں خوبصورت رنگین گلاس استعمال کرنا چاہیئے تاکہ دوا ناگوا

اور بدرنگ نہ دکھلائی دے اور تلخ و بدمزہ دوا کو شیریں بتلا کر بچہ کو پینے کی ترغیب وتحریص دلانا غلطی ہے اُس کو یہ دھوکا یاد رہتا ہے اور آیندہ تکلیف دہ ہو جاتا ہے - دوا پلانے کے پہلے اور بعد تھوڑی شکر چٹا دو - اور کہو کہ یہ دوا نفع کریگی - عمدہ چیز ہے فوراً پی جاؤ چھوٹے بچوں کو ذائقہ میں چنداں امتیاز نہیں ہوتا اگر تھوڑی تھوڑی دوا دی جائے تو وہ گھونٹ سے پی جاتے ہیں اگر سفوف کھلانا ہو تو گلیسرین Glyserian میں اُنگلی میڑ لوکر سفوف میں ملاؤ اور بچہ کی زبان پر اندر رکھ دو - بڑے بچوں کو اگر سفوف دینا ہے تو جیلی یا جام کے بیچ میں رکھ کر دیا جائے - قبل دوا پلانے کے بخار والے بچہ کے مونھ کی خشکی کو ایک چمچہ گرم یا مقطر پانی سے دور کر دینا چاہیئے - اور دوا پلانے کے بعد ہمیشہ ایک گھونٹ پانی دیا جائے - نرم و ریشمی کپڑے سے مُنہ صاف کر دیا جائے - لیکن اس بات کی احتیاط رکھی جائے کہ کپڑا صاف ہو -

کاڈلیور آئل Codliver oil دینے کے قبل اگر ذرا سا نمک مونھ میں رکھ دیا جائے تو اس کی بدمزگی زبان پر معلوم نہیں ہوتی اور قدرے - بائی کاربونیٹ آف سوڈا Bicarbonate of soda کیسٹر آئل گرم دودھ میں حل کر کے پلانا چاہیے اکسٹریکٹ آف مالٹ Extract of malt بھی گرم دودھ میں دینا چاہیے - خالص گلیسرین یا شہد میں ملا کر کونین دی جاسکتی ہے - بچوں کے سامنے بیٹھکر دوا نہ طیار کرنی چاہیئے بلکہ تیار کر کے بچہ کے سامنے لائی جائے

اور جلد پلا دینی چاہئیے۔

بیماری کی ابتدائی علامات

بچہ کی تندرستی میں جب ذرا بھی فرق ہوتا ہے تو ماں کو فوراً پتہ چل جاتا ہے لیکن بعض علامات خفیہ ایسی ہوتی ہیں کہ اگر ماں کو علامات مرض پہچاننے کی تعلیم نہ دی گئی ہو اور ہمیشہ وہ ہوشیاری سے دیکھتی نہ رہے تو ممکن ہے کہ اُس کی نظر خطا کر جائے اگر ان ابتدائی تنبیہ کرنے والی علامات سے غفلت کی جاوے تو قبل اس کے کہ ماں کو علم ہو کہ بچہ واقعی بیمار ہے یا نہیں اُس کی زندگی خطرہ میں پڑ جاتی ہے۔

امراض کی بعض علامات کا تذکرہ پہلے بھی کر دیا گیا ہے پاخانہ کے رنگ یا قوام کا تغیر ہونا، پیٹ کا زائد از اعتدال پھول جانا، یا چپٹا ہو جانا۔ یا بدہضمی کی وجہ سے تالو کا بیٹھ جانا یہ سب بچہ کے مریض ہونے کی علامات ہیں۔

بچہ کا بدن حالت صحت میں نہ تو بہت ٹھنڈا ہوتا ہے اور نہ بہت گرم اور عضلات ملائم ہوتے ہیں اور مرض کی حالت میں اس کے خلاف بدن خشک گرم اور سخت معلوم ہوتا ہے۔ مُنہ بھی خشک ہو جاتا ہے اور زبان بدرنگ ہو جاتی ہے۔

بچہ جس حالت میں لیٹا ہوتا ہے اُس سے بھی مرض کی بہت کچھ کیفیت

معلوم ہوتی ہے۔

اگر بدہضمی کی وجہ سے پیٹ میں درد ہے تو چت یا کروٹ سے لیٹے گا اور یکایک اپنی رانوں کو اوپر کھینچے گا اور کھینچنے کے وقت درد کی وجہ سے روئے گا اور دونوں ہونٹ جدا ہو کر یہاں تک درد کی وجہ سے کچھ اُٹھیں گے کہ دانت یا مسوڑھے دکھائی دیں گے۔ پیٹ کے درد میں بچہ گھٹنے سکیڑ لیتا ہے اور بھوں چڑھا لیتا ہے اور درد رُک جانے پر بچہ اپنے اعضا کو ڈھیلا کر دیتا ہے اور چُپ چاپ لیٹا رہتا ہے بعض خطرناک بیماریوں میں بچہ پیٹ کے بل لیٹتا ہے اور دونوں گھٹنے شکم سے ملائے رہتا ہے۔

تشنج کے دورے میں سر کسی ایک طرف کھچ جاتا ہی ایک بازو یا ٹانگ سخت ہو جاتی ہے بچہ جلد سانس لیتا ہے اور دورہ ہونے کے قبل آنکھوں کی پتلیوں کو گھماتا ہے درد سر کی وجہ سے بچے اپنے ابرو سکوڑ لیتے ہیں حالانکہ بہ استثنائے اتفاقیہ امر کے یہ عادت بچوں میں خلاف فطرت ہے۔

تین چار علامات سے امراض سینہ کی شناخت ہو سکتی ہے۔

تنفس بہت تیز ہو جاتا ہے یعنی ایک منٹ میں بیس سے چالیس یا پچاس بار تنفس ہوتا ہے پسلی اور سینہ میں بہت تیزی سے حرکت ہوتی ہے۔

ناک کے نتھنے بھی جلدی جلدی اور زور سے پھڑکتے ہیں اور اکثر اوپر کھچ جاتے ہیں۔ سینہ پر ہاتھ رکھنے سے سانس لینے کے وقت بلغم معلوم ہوتا ہے پیشانی پر بل بھی پڑ جاتے ہیں اور سونے میں چونک اوٹھتا یا رونے لگتا ہے کبھی سسکیاں بھی لیتا ہے۔

اگر بچہ کو سردی لگ گئی اور آواز سخت ہو گئی یا خشک اور زور سے کھانسی آتی ہے تو ماں کو چاہئے کہ وہ مرض خناق لاحق ہونے سے ہشیار ہو جائے۔ سردی لگنے کے بعد یہ بیماری اکثر ہو جاتی ہے۔ بعض اوقات یکایک زور کے ساتھ سونے میں کھانسی شروع ہو جاتی ہے یا دن میں کسی وقت اور تھوڑی تھوڑی دیر کے بعد ہوا کرتی ہے، بالآخر اس قسم کی کھانسی میں بچہ آسانی سے اور ٹھیک طور پر سانس نہیں لے سکتا یہ کھانسی خطرناک ہوتی ہے غفلت ہرگز نہ کرنی چاہئے اور فوراً ڈاکٹر کو دکھا کر علاج شروع کر دینا چاہئے بچوں پر نمونیا کا اثر بھی بہت جلد ہوتا ہے اور اسکی علامت یہ ہے کہ بچہ موںھ کھولکر جلد جلد سانس لیتا ہے اور سانس لینے کی حالت میں نتھنے پھول جاتے ہیں، بچہ کو نیند نہیں آتی اور وہ دانت پیستا ہے اور چونک پڑتا ہے یا یکایک جاگ اٹھتا ہے اور چلا کر رونے لگتا ہے یہ علامت بدہضمی اور امراض سر اور مختلف اقسام کے بخاریں مشترک ہوتی ہیں سرخ رنگ کا پیشاب بخار کی خاص علامت ہے۔ امراض قلب و شش یعنی (پھیپھڑہ) و جگر میں ہاتھ پاؤں سوج جاتے ہیں۔

سب بیماریوں میں بچے اپنے چھوٹے پلنگ اور بستر پر تنہا نہیں سو سکتے جو مائیں
کہ ہوشیار اور اپنے بچوں کی ہر چھوٹی بڑی بات کو دیکھتی رہتی ہیں یہ ممکن نہیں کہ ایسی
چھوٹی اور خفیف علامات کو وہ سمجھ نہ سکیں۔ مثلاً بھوک کا کم ہو جانا بچہ کا مضمحل ہونا
کھلونے وغیرہ سے دل نہ بہلانا انگوٹھے کو ہتیلی میں دبائے رہنا کھیلنے یا کھڑے
ہونے کی خواہش نہ کرنا جلد جلد سر کی طرف ہاتھ اُٹھانا۔

اِن باتوں سے سمجھنا چاہیئے کہ سر میں درد یا کوئی تکلیف ہے۔ اسی طرح بے چین
اور روتے رہنا اور سوتے میں چونک پڑنا بھی خرابی صحت کی نشانی ہے۔

بعض اوقات پیشاب کے مقام پر خراش ہونے کی وجہ سے سخت کھُجلی ہوتی
ہے اور بچے کھجایا کرتے ہیں یہ ایک زبون عادت کی بنیاد ہوتی ہے۔ جو تمام
زندگی کو برباد کر دیتی ہے۔ گندے پانی میں غسل کرنے یا ٹھیک طور پر رومال نہ
نہ استعمال کرنے کی وجہ سے اور جلد کے چھل جانے کی وجہ سے کھُجلی پیدا ہو جاتی ہے
امعا میں کرم پیدا ہو جانے سے بھی ایسی ہی خراش ہو جاتی ہے۔

کیا نوجوان ماؤں کو بچوں کی حالت بغور دیکھتے رہنے اور انتظام کرنے کے جو
طریقے اس کتاب میں بتلائے گئے ہیں وہ زیادہ مشکل معلوم ہوں گے نہیں اُن کو
یاد رکھنا چاہیئے کہ بچوں کی پرورش اور تربیت کرنے میں اُن کو بہت سے سبق
حاصل ہوتے ہیں اور جو سبق وہ اس طرح حاصل کرینگی وہ آیندہ ماں بننے کے اہم
فرائض کی انجام دہی کے لیئے اُن کو بہت مضبوط کر دیں گے

یہ امر مسلمہ ہے کہ بغیر اس کے کہ مائیں تعلیم یافتہ ہوں کوئی قوم معراج ترقی پر نہیں پھونچ سکتی، اور قومی تنزل کی اصلی وجہ صرف ماؤں کی جہالت ہوتی ہے۔

نال سے خون نکلنا

اگر ابتدائی ہی سے نال اور ڈوری کو خشک اور صاف رکھنے کی احتیاط نہ کی جائیگی تو پانچویں یا چھٹے دن نال کے گر جانے پر ممکن ہے کہ خون خارج ہونے لگے ایسی حالت میں بورک لوشن Boric lotion سے دھوکر اور بورک ایسڈ Boric acid خوب زیادہ چھڑک کر روئی کی ایک بڑی گدی کس کر باندھ دینا چاہئے۔ دن میں دو بار اس تدبیر سے عمل کرنا چاہئے اور کیسٹر آئیل Castor oil کا ہلکا ڈوز (خوراک) بھی پلا دینا چاہئے۔ ایسی حالت میں غفلت کرنے کا نتیجہ خطرناک ہوتا ہے، اچھے ہو جانے کے بعد اگر ناف کسیقدر باہر کو نکل آئے تو ایک بڑی اور چوڑی روئی کی گدی پر زنک پوڈر چھڑک کر ایک پٹی سے ہر وقت ناف بندھی رہنی چاہئے اور جوں جوں بچہ کو طاقت آتی جائیگی ناف درست ہو جائے گی۔ اگر ناف پھول گئی ہو تو سیسہ کا ٹکڑا گول کاٹ کر اس میں چار سوراخ کر کے ناف پر موٹی گدی رکھ کر باندھنا مفید ہے چھالیہ گھس کر چمیلی کے تیل کے ساتھ لگانا بھی فائدہ دیتا ہے۔ چھوٹے بچوں کی ناک یا امعاء سے کبھی خون آجاتا ہے اگر خون تھوڑا آئے تو کوئی تردد نہ کرنا چاہئے۔

بعض اوقات پکی ہوئی پستان سے دودھ پینے کی وجہ سے بچوں کی قے میں خون کی پھٹکیاں خارج ہوتی ہیں۔

ولادت کے تیسرے چوتھے دن اگر کوئی تندرست بچہ یکایک خون کی قے کرے یا پاخانہ کے ساتھ خون خارج ہو تو یہ حالت نہایت خطرناک ہوتی ہے۔ فوراً ڈاکٹر کو بلانا چاہیے، اس دوران میں بچہ کو پلنگ پر خاموش لٹا دینا چاہیے اور کوئی غذا نہ دینی چاہیے اور اگر خون کے آنے کے بعد بر اطراف (جسم ٹھنڈا) ہوگیا ہو تو گرم غسل دینا چاہیے۔

تشنج

بعض اوقات ایک دن کے بچہ کو بھی اس کا دورہ شروع ہو جاتا ہے۔ اور عموماً ولادت کے وقت سر کے دب جانے کی وجہ سے ایسے نوزائیدہ بچوں کو تشنج ہوتا ہے، اگر بچہ کو خوب آرام سے سونے دیا جائے اور عمل کے ذریعہ سے امعاء صاف رکھے جائیں تو خود بخود تشنج جاتا رہتا ہے۔ اور بعد کے تشنج کی وجہ عموماً بدہضمی ہوتی ہے۔ بہت سے بچوں کے معدے اور امعاء بہت کمزور ہوتے ہیں اور غذا پہونچنے کی وجہ سے فوراً متلی اور مروڑ پیدا ہو جاتی ہے، لیکن رفتہ رفتہ جب معدہ اور امعاء دونوں اپنا اپنا فعل کرنے لگتے ہیں تو یہ حالت جاتی رہتی ہے۔ علامات تشنج یہ ہیں کہ بچہ کا رنگ زرد اور تمام بدن نیلا ہو جاتا ہے۔ آنکھیں اوپر کو چڑھ جاتی

ہیں اور سفید پتلیاں دکھلائی دیتی ہیں پھر دورہ شروع ہوتا ہے مٹھی بند ہوجاتی ہے اور انگوٹھا اُس کے اندر ہوجاتا ہے چہرہ اور ہاتھوں میں تناؤ ہوتا ہے بعدازاں دوسرے اعضا میں تناؤ ہوجاتا ہے اور تنفس بدقت ہونے لگتا ہے۔ دورہ جب ختم ہوجاتا ہے تو بچہ تھک کر فوراً چپ چاپ سو جاتا ہے۔

جن بچوں کے اعصاب خلقی طور پر ضعیف اور کمزور ہوتے ہیں، اُن کے معدہ میں خراش ہونے سخت بخار کے آنے امعاء میں کرم پیدا ہوجانے یا دانت نکلنے کے وقت اس کا دورہ ہوجایا کرتا ہے۔

اُم الصبیاں کا مادہ جن بچوں کو ہوتا ہے اُن کو اس کا دورہ ضرور ہوتا ہے فی الحقیقت اصل سبب تشنج کا وہی ہوتا ہے اور جن بچوں کو شیشی سے دودھ پلایا جاتا ہے اُن کو یہ عارضہ اکثر ہوتا ہے جب تشنج کے آثار معلوم ہوں تو غذا میں ترمیم ضرور کرنی چاہیے۔

دودھ پلانے والی انّا مقرر کی جائے اور اگر دستیاب نہ ہو تو غذا میں صرف دودھ دیا جائے اور کافی مقدار میں بارلی واٹر Bar water یا لائم واٹر Lime water بہ لحاظ عمر کے ملایا جاوے یا عموماً مصنوعی رضاعت کے بیان میں جن خاص غذاؤں کا تذکرہ کیا گیا ہے اُن کا استعمال کرایا جاسے، اگر ضرورت ہو تو عمل کے ذریعہ سے امعاء کو صاف رکھنا چاہیے دورہ کے وقت ۱۰۵ درجہ کے گرم پانی میں ایک چمچہ ایک اسپرٹ ایمونیا

Spiritiamonia یا رائی ملا کر بچہ کو غسل دینا چاہیے غسل دینے کے وقت گرم پانی کا عمل دیا جائے تاکہ امعا خراش پیدا کرنے والے مادوں سے صاف ہو جائیں ٹب سے نکالنے کے بعد بچہ کو کمبل اڑھا کر لٹا دینا چاہیے اور سر پر ٹھنڈے پانی سے پارچہ نم کر کے رکھنا چاہیے اگر خراش بند کرنے والے اسباب دور ہو جائیں تو پھر دورہ عموماً نہیں ہوتا۔

اگر دورہ بند نہ ہو اور کوئی ڈاکٹر موجود نہ ہو تو ایک گرین برومائڈ آف پٹاشیم Bromide of Potassium قدرے پانی اور گلیسرین Glycericum ملا کر چھ چھ گھنٹے کے بعد دینا چاہیے۔ اگر بچہ دو سال کا ہو تو بجائے ایک گرین کے ۲ گرین برومائڈ آف پٹاشیم Bromide of Potassium کر دیجائی اور روزانہ ایک خوراک دینا چاہیے۔ تاوقتیکہ تشنج کی تمام علامات بالکل دفع نہ ہو جائیں۔

بعض اوقات ہندوستان میں لُو کے اثر سے تشنج ہونے لگتا ہے سخت گرمی اس کا باعث ہوتی ہے اور ایسی صورت میں بجائے گرم غسل کے ٹھنڈا غسل دینا چاہیے آٹھ دس منٹ بچہ کو گردن تک پانی میں رکھا جائے اور ٹھنڈا پانی اُس کے سر پر گرتی رہیں اس علاج کا اثر حیرت انگیز ہوتا ہے۔ بخار فوراً اُتر جاتا ہے اور ہوش و حواس واپس آجاتے ہیں۔ ایک یا دو گرین کونین Quinine فوراً دینا چاہیے۔ بعد ازاں بچہ آرام سے سو جاتا ہے۔ لیکن اگر بخار پھر آجائے تو بلا توقف ٹھنڈے

پانی میں چادر تر کے بچہ کو لپیٹ دینا چاہئے اور جب تک بخار نہ اُترے ٹھنڈی چادر اُڑھائے رکھنا چاہئے۔ ایسے وقتوں میں اگر توقف سے کام لیا جائے یا پہلوتہی کی جائے تو جان کا خطرہ ہے اور جہاں ڈاکٹر نہیں ہوتے یا دور ہوتے ہیں وہاں بیچاری ماں کو تنہا اس مصیبت کو برداشت کرنا ہوتا ہے۔

شدید تشنج کی حالت میں اکثر اعضا پر خفیف فالج کا اثر ہو جاتا ہے لیکن معقول علاج سے چند ہفتوں کے بعد یہ شکایت دور ہو جاتی ہے اور بچہ مضبوط اور درست ہو جاتا ہے۔

آنکھ کا آنا

بعض بچوں کی آنکھیں ولادت کے ایک دو روز بعد پھول جاتی ہیں۔ پپوٹوں کی باریک جھلّی میں سردی لگ جانے یا کسی دوسری قسم کی چھوت سے ورم ہو جاتا ہے۔

خفیف حالت میں ایک لسدار رطوبت مثل گوند کے پلکوں میں چپک جاتی ہے اور آنکھیں سُرخ ہو جاتی ہیں مگر ہر قسم کی روشنی سے بچانے اور بورک لوشن Boric lotion سے دن میں کئی بار دھوتے رہنے سے جلد اچھی ہو جاتی ہیں اگر دو قطرے خالص کیسٹر آئل Castor oil آنکھوں میں ڈال دئے جائیں تو پلکیں چپک جانے سے محفوظ رہتی ہیں۔

اگر آشوب شدید ہو اور خاص کر مژگان کثیف و گندہ ہو تو آنکھوں کا آنا خطرناک ہو جاتا ہے بعض مرتبہ صرف ایک آنکھ میں آشوب ہوتا ہے اور بہت سُرخ ہو کر پھول جاتی ہے۔ گاڑھی رطوبت خارج ہوتی ہے جو پلکوں کے نیچے جمع ہو جاتی ہے اور اگر پلکیں اُٹھا کر رطوبت صاف نہ کر دی جائے تو آنکھوں کو سخت نقصان پہونچ جاتا ہے۔

جس آنکھ میں آشوب ہو اسی کروٹ بچہ کو لٹانا چاہئے تاکہ دوسری آنکھ چھوت سے محفوظ رہے کم از کم ایک گھنٹہ کے بعد مریض کی آنکھ کو کھولتے اور بورک لوشن Boric lotion آنکھوں میں ڈالتے رہنا چاہئے۔

ماں کے دودھ کے پھائے بھی بچوں کی آنکھوں پر رکھنے سے فائدہ ہوتا ہی یہ نسخہ جات بڑی اور چھوٹی دونوں عمر والوں کے لئے مفید ہیں۔

پھٹکری کو اتنا بھونا جائے کہ وہ خوب پھول جائے اُس میں تھوڑی سی افیون اور بتاسہ ملا کر لیپ کرنا مفید ہوتا ہے۔ ہڑ کو عرق گلاب میں گھس کر لگانا بھی مفید ہے لیکن آنکھ کا معاملہ ہے ڈاکٹر کو ضرور دکھانا چاہئے۔

پھٹکری بکری کے دودھ میں ڈال کر دودھ کو پھاڑ دیا جاوے اور اُس کا بنا ہوا پانی چھان کر آنکھ میں ڈالنا مفید ہوتا ہے۔ ایک رتی پھٹکری چھٹانک بھر دودھ میں کافی ہے۔ سلور نائٹریٹ لوشن Silver nitrate lotion کا استعمال بغیر مشورہ ڈاکٹر کے ہرگز نہ کیا جاوے کیونکہ یہ دوا تیز ہے اگرچہ تمام دواوں سے

زیادہ مفید ہے۔

آشوب چشم کے علاج میں تازہ اور صاف ہوا بہت ضروری ہوتی ہے بچہ کو برآمدہ میں تمام دن آنکھوں پر پٹی باندھ کر لٹایا جاوے اور روشنی یا چمک روکنے کے لئے پردہ لگا دینا چاہئیے۔ دوسرے بچوں کو اُس کے نزدیک آنے سے روکنا ضرور ہے ورنہ وہ بھی آشوب چشم میں مبتلا ہو جائیں گے۔

آئی ہوئی آنکھ کو چھونے یا دُھونے کے بعد اپنے ہاتھوں کو خوب دھو کر پرکلورائڈ آف مرکیوری Perchloride of mercury کے لوشن میں غوطہ دے لیا جائے اور تمام روئی اور پٹی جو آنکھ پر بندھی رہی ہو یا جس سے آنکھ دھوئی گئی ہو اُس کو فوراً جلا دینا چاہئیے اور پلنگ کی چادر اور تکیوں کے غلاف کو جوش دے کر ڈس انفکٹ Disinfect کر لینا چاہئیے۔

یرقان

ولادت کے چند دنوں کے بعد بچوں کو اکثر یرقان ہو جاتی ہے جس سے جلد پر زردی آجاتی ہے اور بچہ پر غنودگی ایسی طاری ہوتی ہے کہ دودھ پلانے کے لئے بہ مشکل اُٹھایا جاتا ہے۔

یہ شکایت ولادت کے بعد ہی نوزائیدہ بچہ کو پورا غسل دینے کے وقت سردی لگ جانے سے پیدا ہو جاتی ہے اِس کا علاج صرف یہی ہے کہ خفیف مقدار

میں کیسٹر آئل Castoroil پلادیا جائے اور اس سے زیادہ بہتر سفوف دار چینی ہوتا ہے۔ ہاضمہ درست ہو جانے پر یرقان جلد جاتی رہتی ہے البتہ کچھ دنوں کے بعد خطرناک صورت اختیار کر لیتی ہے اور ایسی حالت میں بلا توقف ڈاکٹر کو بلانا چاہئے۔

گلے آجانا

جن بچوں کی قدرتی رضاعت ہوتی ہے اور اُن کا مُونھ صاف رکھا جاتا ہے اُن کے گلے بہت کم آتے ہیں۔

اس مرض میں سفید چھوٹے چھوٹے دانے زبان اور تالو میں نکلتے ہیں اور بچہ دودھ چُوسنے سے مجبور ہو جاتا ہے۔ پسینہ کی گندگی اور شغل کے لئے گلے میں کسی چیز کے پہنانے سے یہ شکایت اکثر ہوتی ہے۔ اور مرض بچوں کی آنتوں تک پھیل کر پھوپنچ جاتا ہے۔ چونکہ یہ متعدی ہوتا ہے اس لئے تندرست بچوں کو بھی ہو جاتا ہے۔ لہذا کھانے پینے کے برتن اور دیگر چیزیں جو مریض بچہ کے استعمال میں رہتی ہوں اون کو ڈس انفکٹ کرنا چاہئے۔

ہر مرتبہ دودھ پلانے کے قبل و بعد بورک لوشن Boric Lotion میں کپڑا تر کر کے مونھ کو صاف کر دینا چاہئے اور ایک ملائم برش سے گلیسرین Glycerine اور سہاگہ درد کی جگہ لگا دینا چاہئے۔

اگر مرض عرصہ سے اور شدید ہے تو بمشورہ ڈاکٹر علاج کرنا چاہئے۔ ڈاکٹری کتاب میں دیکھا گیا ہے کہ گلائی کوتھائی مولائن Glyco Thymoline کا ضماد بہت مفید ہوتا ہے۔ ایک حصہ گلائی کوتھائی مولائن میں دو حصہ گرم پانی ملایا جائے۔

چھٹے

بہت چھوٹے اور کم عمر بچوں کے جسم پر چھٹے پڑ جاتے ہیں اور وہ شروع میں بہت باریک معلوم ہوتے ہیں اور اُن میں چھونے سے درد ہوتا ہے۔ سُرخ رنگ کے دانے یا گرم دانے پیدائش کے بعد تمام جسم پر مثل چھوٹی پھنسیوں کے دکھلائی دیتے ہیں یہ علامت ہاضمہ کے خراب ہو جانے اور بچے کے مزاج میں گرمی زیادہ ہونے کی ہوتی ہے اس کا علاج صرف یہ ہے کہ ایک ہلکی خوراک کیسٹر آئیل Castor یا سفوف دارچینی کی بچہ کو دی جائے تمام جسم پر روغن زیتون کی مالش کی جائے بوراسک Boric اور زنک پوڈر zinc powder تمام جسم پر چھڑک دیا جائے اور جن بچوں کو دودھ شیشی کا دیا جاتا ہو اُن کی غذا میں خفیف ترمیم کر دی جائے۔

برسات کی سخت گرمی میں اور متعدد اور میلے کپڑے پہنانے سے بچوں کے الیاں نکل آتی ہیں جن سے اُن کو سخت تکلیف ہوتی ہے، لیکن وہ

بچے جن کے جسم میں تیل خوب لگایا جاتا ہے اور برہنہ رکھے جاتے ہیں بہت کم
اس مرض میں مبتلا ہوتے ہیں۔

اَلَیّاں بعض اوقات یکایک تمام جسم پر نمودار ہو جاتی ہیں اور معلوم ہوتا ہے
کہ تمام جسم پر وانے ہی وانے نکل آئے ہیں ان میں ایک قسم کی سوزش اور کھجلی
ہوتی ہے نیند کم آتی ہے اور بچہ مضمحل ہو جاتا ہے ایسی صورت میں غذا میں تبدیلی
کر دیتے ہیں یا دودھ میں زیادہ بارلی واٹر Barley water ملاتے
ہیں اور ہلکا کپڑا پہناتے اور غسل کے بعد زیتون یا ناریل یا صندل کا تیل ملنی یا
آم کی گٹھلی یا مُلتانی مٹی لگانے سے فائدہ ہو جاتا ہے۔

بچہ کو اَلَیّاں نکلی ہوں تو بجائے سادہ پانی کے دن میں دوبار اوٹ میل
Oat meal کے پانی سے غسل دینا چاہیئے اور تیل کی مالش کے بعد
تمام جسم پر اکسائڈ آف زنک Oxide of zinc خوب چھڑک دینا
چاہیئے اگر ان تدابیر سے اَلَیّاں دفع نہ ہوں تو تبدیل آب و ہوا کے لئے پہاڑ
کو چلا جانا مفید ہوتا ہے ورنہ بچہ کو بخار اور ضعف ہو جانے کا احتمال ہے، ہاضمہ کی
خرابی، عام جسمانی کمزوری اور کمی خون کے باعث جلن دار پھنسیاں نکلتی ہیں
اور یہ کئی قسم کی ہوتی ہیں اور اکثر بہت چھوٹے چھوٹے بچوں کو بھی نکل آتی ہیں،
بعض اوقات موروثی فساد خون یا غسل میں بد احتیاطی اور بچہ کی جلد میں خراش
وغیرہ پیدا ہو جانے سے یہ پھنسیاں ہو جاتی ہیں اس مرض میں چھوٹی چھوٹی شفاف پھنسیاں بہت

پانی سے بھری ہوئی پیدا ہوتی ہیں۔ پھر وہ پھوٹ جاتی ہیں اور جو رطوبت خارج ہوتی ہے وہ بطور کھرنڈ کے جم جاتی ہے اون میں شدت کی خارش ہوتی ہے اور کھجانے کی وجہ سے اون میں سوزش زیادہ ہوتی ہے اس عارضہ کے علاج میں سب سے پہلے غذا پر توجہ کرنی چاہئیے۔ تمام قسم کی نشاستہ دار غذا اور شکر سے پرہیز ہونا چاہئیے۔ یخنی اور انڈے کا پانی چھوٹے بچوں کے لئے بہت سخت غذا ہوتی ہے جسم کو پانی اور صابوں سے نہیں دھونا چاہئیے، بجائے صابون کے اوٹ میل واٹر Oatmeal water یا پانی میں انڈا پھینٹ کر استعمال کرنا چاہئیے، یا بیسن سے نہلانا چاہئیے خفیف حالت میں روزانہ غسل کے بعد روغن زیتون میں پارچہ نم کرکے بدن کو پونچھ دینا چاہئیے اور زنک Zinc کا مرہم دن میں دو تین بار لگا دینا چاہئیے اور خارش اور کھجلی زیادہ ہو تو ڈاکٹر سے مشورہ کرنا چاہئیے اور اگر دن میں کئی بار لڈ لوشن Lead lotion سے دھو دیا جائے تو بہت تسکین ہو جاتی ہے۔

چنبیلی کے تیل اور لیموں کے عرق کا مرکب ملنا بھی مفید ہوتا ہے آم کی گری جسکو بجلی بھی کہتے ہیں گھس کر لگانا بھی فائدہ دیتا ہے ایک گرین سفوف دارچینی اور بائی کاربونیٹ آف سوڈا Bicarbonate of Soda روزانہ پلانے سے بچے کو ٹھنڈک پہنچتی ہے اور اجابت ہوتی رہتی ہے۔ بچہ کے ہاتھ میں پٹی باندھ دینا چاہئیے تاکہ وہ اپنے جسم کو کھجا نہ سکے، بعض نحیف بچے کے جوڑوں پر

کی جلد پھٹ جاتی ہے اور یہ بھی مرض کی ایک قسم ہوتی ہے۔ جوڑوں میں نمی رہ جانے اور خشک کرنے اور پاؤڈر چھڑکنے میں بے احتیاطی اور غفلت کرنے سے اکثر وہاں کا چمڑہ پھٹ جاتا ہے۔

نفخ اور کھٹی ڈکار کے ساتھ سبز رنگ کی اجابت اور دست ہونے پر اکثر بچوں کے پاخانہ کا مقام سرخ ہو جاتا ہے اگر یک جائے تو دہونے میں پانی استعمال نہ کرنا چاہئے بلکہ روغن زیتون سے صاف کرنا چاہئے۔ اس کے استعمال سے دیگر اعضا بھی محفوظ رہتے ہیں اکسائڈ آف زنک Oxide of zinc اور کیسٹر آئیل Castor oil کا گاڑھا ضماد بنا کر محفوظ رکھنے کے لئے لگاتے رہنا چاہئے۔

مختلف قسم کی غذائیں استعمال کرائی جائیں اور کیسٹر آئیل Castor oil کا ہلکا ڈوز Dose دیا جائے اور روزانہ صبح ایک ایک گرین دار چینی اور سوڈا Soda پلایا جائے بچے کے نیچے کا رومال جب خراب ہو جائے تو فوراً ہٹا دیا جائے اور اُس کو دوبارہ استعمال کرانے کے قبل اچھی طرح دھو لینا چاہئے۔

ہندوستان میں پھوڑے ہر عمر میں عموماً نکلا کرتے ہیں لیکن بارش کے موسم میں خاص کر بچوں اور شیر خوار بچوں کو ستاتے ہیں غذا میں احتیاط ضروری ہے اگر بچہ کے جسم میں خون کی کمی ہو تو یخنی یا کچے انڈے بھی غذا میں ایزاد

کردئے جائیں جلد میں کسی مقام پر ایک محدود گول اور اُبھرا ہوا ورم جب ایک مرتبہ ہو جاتا ہے تو پھر اُس کے بڑھنے اور پکنے کو روکنا قریباً غیر ممکن ہے - ٹھنڈے بورک لوشن Boric lotion کی پلٹس برابر ۲۴ گھنٹہ تک رکھنے یا مقام ماؤف پر کلوراڈائن Chlorodyne کا ضماد کرنے سے کبھی کبھی پھوڑا بیٹھ جاتا ہے، اور درد میں تسکین ہو جاتی ہے، داخلی طور پر ایک ڈوز Dose کیسٹر آئیل کے بعد کوئی مقوی دوا مثلاً فالرز Fowlers صاحب کا بنایا ہوا سالوشن آف آرسنک Solution of arsenic کے استعمال سے بہ مقابلہ خارجی علاج کے زیادہ نفع ہوتا ہے مگر بغیر ڈاکٹر کی رائے لئے ہرگز استعمال نہیں کرنا چاہئے۔

اگر پھوڑا پک گیا ہے تو صاف سوئی سے کھول دینا چاہئے یا نشتر لگا کر مواد نکال دینا چاہئے۔ کبھی بدہضمی کے سبب سے بچوں کے جسم پر جال کی طرح پھیلا ہوا اُبھار ہو جاتا ہے، کبھی اُبھرے ہوئے ددوڑے سُرخ یا سفید رنگ کے پیدا ہو جاتے ہیں، جن میں سخت کھجلی ہوتی ہے اور بعض اوقات یکایک تمام جسم پر پھیل جاتے ہیں اس کو دیکھکر ماں پریشان ہو جاتی ہے لیکن رفیق میگنیشا Magnesia اور سفوف دارچینی کو ملا کر ایک خوراک استعمال کرنے سے جلد اچھا ہو جاتا ہے اور نیم گرم پانی میں اوٹ میل واٹر Oat meal water یا کاربونیٹ آف سوڈا Bicarbonate of soda ملا کر غسل کرایا جائے

توخارش سے تسکین ہو جاتی ہے اس قسم کے چٹوں کو نمودار ہونے کے دوسرے دن غائب ہو جانا چاہیئے اکثر گورے بچوں کو سُرخ یادہ ہوتا ہے اور جس خاندان میں یہ مرض ہو اُس کو مٹھاس سے پرہیز کرنا چاہیئے۔ (غسل) برگ نیم، صندل سُرخ، صندل سفید، جھاؤ خشک، نکہ خشک، یا نچھڑ، منڈی، چرائتہ، ان سب کو صاف پانی میں جوش دے کر اُس سے نہانا مفید ہے، اگر تھوڑا پی بھی لے تو مناسب ہے، یہ مرض اکثر بڑے آدمیوں کو بھی ہو جاتا ہے۔

بال خورا

بال خورا سخت متعدی مرض ہوتا ہے زیادہ عمر کے بچوں کی چھوت سے یہ مرض چھوٹے بچوں میں ہو جاتا ہے، تھوڑے تھوڑے کر کے مختلف مقامات سے سر کے بال گر جاتے ہیں، ابتدائً جسم یا سر پر ایک گول چٹہ ہو جاتا ہے جس میں خارش بہت ہوتی ہے، رنگ سُرخ ہو جاتا ہے اور اُس پر چھلکے سے اُترتے ہیں۔ اگر علاج جلد نہ کیا جائے تو تمام جسم میں پھیل جاتا ہے۔ اگر سر پر نمودار ہو تو فوراً بال مونڈا دینے چاہئیں تاکہ جدید چٹے جو نکلیں وہ دکھائی دیں جس وقت چٹہ نمودار ہو ٹنکچر آف آیوڈین Tr. of Iodine کا دن میں دو بار ضماد کرنا چاہیئے۔ اگر اس دوا سے صحت نہ ہو اور چٹے پھیلتے جائیں تو کاربولک ایسڈ Carbolic acid میں مساوی الوزن خالص گلیسرین Glycerine ملا کر ضماد کیا جائے

روغن سیاہ اور توے کی سیاہی بھی مفید ہوتی ہے، کھجور کی گٹھلی جلا کر سر منڈانے کے بعد لگانا مفید ہے۔ سیم کی بیل کو کچل کر عرق نکالا جاوے اور ایک موٹا کپڑا اُس میں تر کر کے سایہ میں خشک کر کے بتی بنائی جاوے پھر اُس کو آگ میں جلایا جاوے۔ اس قدر کہ وہ انگارے کے طور پر ہو جاوے مگر یہ احتیاط رہے کہ بالکل جل کر سیاہ نہ پڑ جاوے اُس کو روغن سیاہ خالص میں بجھالے اور پھر اوسی میں خوب باریک کرے اور پھر بالوں میں لگائے۔

اگر یہ عارضہ کسی حصۂ جسم میں ہو تو شب میں اولی ایٹ آف مرکیوری سے Oleate of mercury خوب مالش کرنا بہت مفید ہوتا ہے اور ہمیشہ پرکلورائڈ آف مرکری Perchloride of mercury سے دہوتے رہنا چاہیے۔

بال گرنے کا مرض یا تو شدید قسم کی (بالجھڑ سے) ہوتا ہے یا بچوں کی کمزوری کی وجہ سے۔

بال بڑھانے کے لیے ذیل کا لوشن بہت مفید ہوتا ہے۔

روغن زیتون یک اونس	ٹنکچر آف کنتھرڈیز نصف اونس Tr. of cantharides	اسپرٹ روز میری یک اونس Spirit rose mary.
الیو دی کلون نصف اونس Eau-de cologne	ٹنکچر کیپسی نصف اونس	اس لوشن کو سر پر رات کے

وقت مل لینا چاہئیے۔ اور دن میں دو تین بار گلیسرین آف بورکس
Boric glycerine بھی ملنا چاہئیے۔
چربی مکس جمع کرکے اور تیل میں گھوٹ کر لگانا بھی بال بڑھاتا ہے لیکن غلیظ
چیز ہے اور کراہت پیدا ہوتی ہے بالوں کو بڑھانے کے لئے بھنڈیوں کو باریک
کتر کر سایہ میں خشک کیا جاوے اور بعد خشک ہونے کے باریک پیس کر چھان کر
اُس میں میتھی کے دانے ہموزن پیس کر ملا دئے جائیں اور اسی مرکب سے سر دہوتے
رہیں۔ بیری کے پتے کچل کر پانی میں ڈالے جائیں اور اُس کے جھاگ اُٹھائے
جائیں یہ جھاگ سر میں ڈال کر دہونا بالوں کو قوت دیتا ہے ناریل کا تیل بھی بال
بڑھاتا ہے لیکن مجھ سے ایک لیڈی ڈاکٹر کہتی تھیں کہ آنکھوں کو نقصان کرتا ہے
بال چھڑ اور باچی سے بھی بال بڑھتے ہیں۔ دہی سے سر دہونا بھی بال گرنے کو
روکتا ہے۔



باب ششم

(ننھے بچوں کے آلات الہضم کے امراض)

فتور ہاضمہ، نفخ، درد شکم، قے، سبز دست، شدید دست، مزمن دست،

فتور ہاضمہ

آلات الہضم کے امراض بچوں کو غذا کی بے احتیاطی، بے ترتیبی اور سردی لگ جانے سے عموماً ہوتے ہیں اور یہ کہنا غلط نہیں ہے کہ اگر ماؤں کو منظور ہو تو ان عوارض سے اپنے بچوں کو بچا سکتی ہیں۔ جن بچوں کو مائیں خود دودھ پلاتی ہیں وہ بھی ان شکایات سے نہیں بچتے کیونکہ اکثر مائیں جلد جلد دودھ پلا کر اپنے آپ کو تھکا ڈالتی ہیں اور اپنے بچوں کو بھی اُسی حالت پر پہونچا دیتی ہیں۔ بعض مائیں سمجھتی ہیں کہ جب بچہ جاگے یا روئے یا جب اُس کو چُپ سلانا ہو یا جب ہٹ کرتا ہو یا جب اُس کے شکم میں ریاح پیدا ہوں یا درد ہو یا کسی اور وجہ سے وہ روتا ہو تو بغیر سبب دریافت کئے ہوئے ضرور دودھ پلاتے رہنا چاہئیے۔

Patent اگر بچہ اصلی رضاعت سے محروم ہے اور اُس کو پیٹنٹ

غذائیں یا گائے کا دودھ جو ثقیل و تیز ہوتا ہے دیا جاتا ہے یا جلد جلد یا زیادہ مقدار میں دیا جاتا ہے یا وہ غذائیں دی جاتی ہیں جو بذاتِ خود اچھی نہیں ہوتیں تو ان وجوہ نقصان پہونچ جاتا ہے اور یہ غذائیں و زیادہ دودھ پلانا خطرناک اور خراب نتائج پیدا کرتا ہے۔ یاد رکھنا چاہئے کہ ایک خاص مقدار سے زیادہ غذا بچہ ہضم نہیں کرسکتا اور زائد مقدار جو ہضم سے بچ جاتی ہے وہ پڑے پڑے خمیر ہوتی ہے اور معدہ و امعاء میں خراش پیدا کرتی ہے۔

جن بچوں کو شیشی سے دودھ پلایا جاتا ہے اُن کے شکم میں گائے کا دودھ دہی ہوکر خراش پیدا کرتا ہے اور دودھ کے ساتھ جراثیم داخل ہوکر امعاء پر حملہ کرتے ہیں اور سخت اسہال و پیچش پیدا کرتے ہیں۔

عارضی طور پر دینے کیلئے بہترین غذائیں یہ ہیں بارلی واٹر اور یخنی مساوی الوزن مگر ابتداً ایک چمچہ یخنی دو چمچہ بارلی واٹر میں ملاکر دی جائے۔ انڈے کی یخنی اور خالص انڈے کی کوئی چیز بناکر دی جائے (لیکن یہ غذائیں میرے تجربہ کی نہیں صرف کتابوں سے دیکھکر لکھدی ہیں) شروع کرنے کے لئے ایک حصہ گائے کے خالص دودھ اور دو حصہ پانی کو ملاکر دینا چاہیئے۔ المبری فوڈ کی البتہ زور کے ساتھ سفارش کرتی ہوں میلنس فوڈ اور المبری فوڈ ایک عمدہ غذا ہے اس میں بچہ کی عمر کے لحاظ سے دودھ زیادہ اور پانی کم ہوتا ہوا چلا جائے۔ اس کے متعلق اور چند ہدایات اور استعمال کی مفصل ترکیب اُن کے ڈبوں کے ساتھ ہوتی ہے یہ غذا

سب سے بہتر ہیں اور میرے تجربہ میں بھی آچکی ہیں اس لئے میں زور کے ساتھ اس کے اچھے ہونے کی تصدیق کرتی ہوں۔

غذا زیادہ دی جائے نہ کم بلکہ بچہ کے ہاضمہ کا لحاظ کر کے غذا دینی چاہئے۔ جس طرح زیادہ کھلانا خطرناک ہوتا ہے اوسی طرح کم کھلانا بھی خطرناک ہے۔

جن بچوں کو دودھ کم ملتا ہے اور سیری نہیں ہوتی اُن کی عام نشوونما پر بہت خراب اثر پڑتا ہے وہ بچے غصہ ور چڑچڑے اور خشک مزاج ہوتے ہیں اور انگوٹھوں کے سہارے خاموش رہتے ہیں اگر انگلیاں منہ سے علیحدہ ہوجاتی ہیں تو رونا شروع کر دیتے ہیں اور نہ وہ وزن میں بڑھتے ہیں اور نہ قد میں۔ ہونٹ اور منہ بلبلہ خشک ہوتے ہیں یا بھچے ہوئے اور جلد پر جھریاں پڑی ہوتی ہیں اور خشکی ہوتی ہے اور ملائمت و ملاحت اور لوچ نہیں ہوتا ایسے بچے پستان اور شیشی کو بھوکوں کی طرح چوستے ہیں لیکن پھر جلد بھوکے ہوجاتے ہیں اور رونا شروع کرتے ہیں۔

اگر پاخانہ کے مقام میں تھرمامیٹر رکھ کر دیکھا جائے تو ٹمپریچر کسی قدر معمول سے زائد ہوتا ہے اور اُن کی رات بے چینی سے گذرتی ہے اور سونے میں آرام نہیں پاتے۔ ایسی حالت میں دودھ یا کسی دوسری غذا کی خاصیت و مقدار میں کوئی نہ کوئی قصور ضرور ہوتا ہے ایسی حالت میں اگر ماں کو دودھ پلاتی ہو تو مرغن غذا کھائے اور ہر قسم کی ورزش و محنت بند کر دے اور سب سے عمدہ تو یہ طریقہ ہے کہ

چند دنوں تک بستر پر آرام کرے۔ بار بار اس کے بیان کرنے کی ضرورت نہیں ہے کہ ورزش کرنے اور شب میں بیٹھے رہنے یا رات کو زیادہ جاگنے اور دوسرے کاموں میں مصروف رہنے کی وجہ سے عورتوں کے دودھ کی مقدار جلد گھٹ جاتی ہے اور خاصیت میں فرق آجاتا ہے اُن کو چاہئیے کہ زمانہ رضاعت میں بہت سکون اور آرام کی زندگی بسر کریں جس سے جسمانی اور قلبی بالیدگی حاصل ہو تاکہ اُن کی اصلی طاقت بچہ کے دودھ پلانے کے کام آوے۔

ہندوستان میں جو عورتیں زیادہ محنت کے کام یا ورزش کرتی ہوں اُن کے لئے ضرورت ہے کہ ابتدائی تین مہینہ کے بعد دن میں دو یا تین مرتبہ مصنوعی غذا یعنی شیشی کے دودھ سے بچوں کی امداد کی جاوے۔ شیشی سے دودھ دینے والے بچوں کو دودھ میں اگر ڈاکٹر رائے لے کر انڈے کی سفیدی یا تین ماہ کے بعد قدرے میلنس فوڈ ملا دیا جاوے تو خوب بڑے اور موٹے ہوتے ہیں۔

اگر ہاضمہ میں خفیف فتور آگیا ہے تو اس طرح پر غذا میں ترمیم کر دینا بہت مفید ہوتا ہے اور مختلف قسم کی غذا پاتے رہنے سے بچے خوب موٹے اور تندرست ہوتے ہیں۔

غذا میں قدرے نمک ملا دیا جائے تو خوب ہضم ہوتی ہے۔ بالخصوص کمزور بچوں کو تو نمک ضرور دیا جائے۔

نفخ اور دردِ قولنج

اگر دہی یا غیر ہضم شدہ غذا معدہ میں رہ جاتی ہے تو اُس کا خمیر اُٹھتا ہے اور زیادہ ریاح پیدا ہوتے ہیں جس سے شکم پھول جاتا ہے اور چونکہ اعصاب تن جاتے ہیں اس لئے بچہ اپنے دونوں گھٹنوں کو اوپر کھینچ لیتا ہے اور رہ رہ کر یکایک درد کی وجہ سے رونے لگتا ہے ہونٹ نیلے پڑ جاتے ہیں اور نفخ کی شدید حالت ہونے لگتی ہے خفیف نفخ میں گرم پانی کا عمل دینے اور شکم پر روغن کی مالش کرنے اور ایک ڈوز[ا] (خوراک مقدار) ڈل واٹر[۲] Dillwater پلانے سے افاقہ ہو جاتا ہے۔

بعض اوقات ماں کے دودھ میں دوہنیت کم ہونے کی وجہ سے بچہ کا معدہ خالی رہتا ہے اور ریاح پیدا ہو کر معدہ میں بھر جانے سے نفخ ہو جاتا ہے ایسی حالت میں پانی ملے دودھ کے ساتھ ایک دو شیشی میلنس فوڈ وغیرہ یا دیگر غذاؤں کی بھی دینا چاہئے۔ ماں کو مرغن غذائیں کھانی چاہئیں اور آرام کرنا چاہئے۔

بچے کے اوپر کے جسم کی طرح نیچے کے دھڑ کی بھی حفاظت سردی سے کرنا چاہئے بھیگے ہوئے بستر پر لیٹنے سے شکم میں سردی پہونچتی ہے اور دردِ قولنج پیدا ہوتا ہے جب قولنج کا دورہ ہوتا ہو تو علاوہ گرم کپڑے کے اُن کو لاتنگ پاجامے پہنا کر پاؤں

ا۔ مقدار خوراک۔ ۲۔ سونف کا پانی۔

نیچے باندھ دینا چاہیئے تاکہ سردی سے محفوظ رہیں شدید نفخ اور دورہ قولنج اگر غذا کی بے احتیاطی کی وجہ سے ہوتا ہو تو غذا میں احتیاط کرنے شکر کی مقدار کم کر دینے اور مختلف اقسام کی غذا دینے سے قطعی طور پر روکا جائے۔

جن بچوں کو اس کا دورہ ہوتا ہو اُن کو عمدہ روغن زیتون کا روزانہ ایک چمچہ (چار) مفید ہوتا ہے۔

درد قولنج کے وقت سب سے پہلے بذریعہ اجزا مزلقہ خراش پیدا کرنیوالے مادہ سے امعا کو صاف کرنا چاہیئے۔ دو گھنٹہ کے بعد دن میں تین بار ایک چمچہ (چار) یا حسب مناسب کیسٹر آئل امکشن Castoroil emlsion دینے سے معدہ و امعا صاف ہو جاتے ہیں یا گرم پانی کا عمل فوراً دینا چاہیے اور مُنہ کے بل گرم پانی کی بوتل پر لٹانے اور شکم کو تیل سے مالش کرنے سے درد میں تسکین ہو جاتی ہے۔

۲۴ گھنٹہ تک بالکل دودھ نہ دیا جائے اور معدہ اور امعا میں جب تک خراش رہے تو بارلی واٹر میں انڈے کی سفیدی ملا کر تین تین چار چار گھنٹہ کے بعد دو چمچہ پلاتے رہنا چاہیئے اور یہ مقدار کافی ہوتی ہے بعدازاں ایک چمچہ (چار) فلوڈ مگنیشیا Fluid magneasia روزانہ صبح کے وقت پلانا چاہیے اور ایک اونس شیشی کے دودھ میں دو گرین کے حساب سے سائٹریٹ آف مگنیشیا Citrate of magneasia یا بائی کاربونیٹ آف سوڈا

Bicarbonate of soda پلانے سے شکم میں دہی نہیں بنتا اور درد قولنج کے اصلی سبب کو دور کرتا ہے۔

قے

چونکہ شروع میں بچہ کا معدہ مثل ایک سیدھے ٹیوب کے ہوتا ہے اس لئے بمقابلہ جوانوں کے اُن کو قے بہت آسانی سے ہوجاتی ہے اور قے کرنے میں نہ تکلیف ہوتی ہے اور نہ زور کرنا پڑتا ہے۔

بعض بچے دودھ پینے کے بعد جس قدر زائد دودھ پی جاتے ہیں وہ حصہ گرا دیتے ہیں اس لئے دودھ تھوڑا پلانا چاہئے اور زیادہ دیر تک پستان سے نہ لگائے رکھنا چاہئے۔ دودھ پیتے وقت یا اُس کے بعد بچوں کے ساتھ کھیلنا یا اُن کو ہلانا ڈولانا مناسب نہیں ہوتا اس سے وہ قے کر دیتے ہیں یا جلدی جلدی اور زیادہ دودھ پی جاتے ہیں۔ سرِ پستان کو اُنگلیوں سے دبا کر دودھ پلایا جائے تو ماں کو دودھ کی مقدار کا اندازہ ہوتا رہتا ہے اور جو حریص بچے دودھ تیزی سے پیتے ہیں اگر اُن کو شیشی سے پلایا جائے تو ربڑ میں ایک چھوٹا سوراخ کر دینا چاہئے۔

ابتدائی چند ہفتوں تک ماں کے دودھ میں چکنائی اور دہنیت زیادہ ہونے کی وجہ سے اکثر قے ہوجاتی ہے اس لئے ایک دو چمچہ بذریعہ آلہ شیر کش کے

پستان سے دودھ نکال کر اُس میں ایک چمچہ لائم واٹر یا مقطر پانی ملاکر اول چمچہ سے پلانے کے بعد پھر پستان سے پلانا مناسب ہوتا ہے نفخ اور درد قولنج کی حالت میں بچہ جو کچھ دودھ پیتا ہے وہ سب فوراً اگر جاتا ہے بچہ کو دودھ کی ضرورت نہیں ہوتی اور قدرت اِس طریقہ سے اُس بے کار اور زائد دودھ کو دفع کردیتی ہے۔

نفخ کا علاج کرنا چاہئے اور گائے کا دودھ اگر پیتا ہو تو بند کردینا چاہئے اگر پستان سے دودھ پلایا جاتا ہو تو آمیزش کرکے حسب طریقہ بالا ہر ۲ گھنٹہ تک تھوڑا تھوڑا دیا جائے۔

جب قے کے ساتھ جما ہوا دودھ مثل دہی کے خارج ہوتا ہو تو آٹھ گھنٹہ تک معدہ کو کافی آرام دیا جائے تشنگی روکنے کے لئے خالص مقطر پانی یا بہت ہلکا بارلی واٹر دیتے رہنا چاہئے۔ فوراً ایک چمچہ (چار) کیسٹر آئل دیدیا جائے اور بعد ازاں ایک چمچہ (چار) ڈل واٹر میں دو گرین بائی کاربونیٹ آف سوڈا حل کرکے دو دو گھنٹہ کے بعد پلانے سے معدہ کو آرام ملتا ہے لیکن یہ احتیاطیں کثرت سے قے ہونے پر ہیں ورنہ بچے اکثر ایسا دودھ ڈالتے ہیں اور تندرستی اچھی رہتی ہے اگر اس سے اضمحلال پیدا ہو تو ضرور تدبیر کرنی چاہئے۔ ماں کو لازم ہے کہ بچہ میں جب قے کے آثار معلوم ہوں تو اُس کو روکتی رہے ایسا نہ ہو کہ بچہ کو قے کرنے کی عادت ہوجائے۔

اگر بچہ کی عام تندرستی اچھی رہتی ہو اور گوشت پوست میں ہر ماہ بڑھتا رہے اور دودھ پلانے یا غذا دینے کے بعد بھی قے ہوجایا کرے تو ماں کو کچھ اندیشہ نہ کرنا چاہئے

بلکہ ایسی قے مفید ہوتی ہے اور معدہ صاف ہوتا رہتا ہے۔

مزمن قے بہت خطرناک ہوتی ہے اور غذا کے ناموافق ہونے کی دلیل ہے بچہ دُبلا ہو کر کمزور اور نحیف ہو جاتا ہے۔ لہٰذا بچوں کو جب قے آتی ہو تو ڈاکٹر سے مشورہ ضرور کرنا چاہیئے تاکہ قے مزمن نہ ہونے پائے ایسے وقت میں دودھ پلانے والی آنا کی ضرورت ہوتی ہے۔ اور جس قدر جلد ممکن ہو وہ مقرر کی جائے پہلے آلہ شیر کش سے اُس کا دودھ نکال کر اُس میں مقطر شدہ پانی کی آمیزش کرکے چمچہ کے ذریعہ سے بچہ کو پلایا جائے۔ شدید اور مزمن قے میں شیشی سے دودھ بچہ کو نہ دیا جائے بلکہ آہستہ آہستہ تھوڑا تھوڑا ایک ایک قطرہ چمچہ سے پلایا جائے تاوقتیکہ انا دودھ پلانے والی نہ مل جائے تو ڈاکٹر سے دریافت کرکے انڈے کی سفیدی پانی میں ملا کر یا یخنی میں پانی ملا کر یا ہاضم اسٹرلائز کیا ہوا دودھ وغیرہ ایک یا دو چمچہ ایک وقت میں دینا چاہیئے

ماں کو یاد رکھنا چاہیئے کہ اگر صرف ایک چمچہ غذا یا دودھ معدہ میں پڑ جائے اور طبیعت اُس کو قبول کرلے تو بمقابلہ تین چار چمچوں کے جو معدہ سے خارج ہو جائے یا ہضم نہ ہو بہتر ہوتا ہے۔ لہٰذا صبر و تحمل سے کام لینا چاہیئے تاکہ اُس کا ثمرہ اچھا ملے

قبض

پستان سے دودھ پینے والے بچوں کی بھی اگر دیکھ بھال نہ کی جائے تو وقتاً فوقتاً قبض میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ لیکن جو بچے شیشی سے دودھ پیتے ہیں اُن کو

بمقابلہ پستان کے قبض بہت زیادہ ہوتا ہے اور قبل از وقت مولود کو اس کی تکلیف ہمیشہ ستاتی ہے۔

عامۃ غذا میں دہنیت کم ہونے کی وجہ سے اکثر قبض ہو جاتا ہے اس لئے اگر غذا میں روغن زیتون ملا دیا جائے تو یہ شکایت جاتی رہتی ہے۔

ایک سالہ بچہ کو کوئی دوا نہ پلائی جائے۔ اگر روغن زیتون فائدہ نہ کرے تو گاہے ماہے ایک سے دو اونس تک گرم پانی یا ایک چمچہ گلیسرین کے عمل دینے سے بہت نفع ہوتا ہے۔ بہ حالت قبض بچہ کو جو غذا دی جاتی ہے اُس میں ترمیم کرنا اور مختلف قسم کی غذا دینا مناسب ہوتا ہے اگر اجابت میں سدے خارج ہوتے ہوں اور آنوں آتی ہو تو ایک چمچہ میلنس فوڈ یا ایک چمچہ مالٹ ایکسٹریٹ Extract of malt دینا مفید ہوتا ہے بجائے لائم واٹر کے بارلی واٹر دودھ میں ملانا چاہئے اور بچوں کو خوب پانی پلایا جائے۔ علی الخصوص جبکہ موسم گرمی کا ہو تو صبح کے وقت ایک دو چمچہ عرق سونف میں بارلی واٹر ملا کر بچوں کو پلانا چاہئے اکثر اوقات ان تدابیر سے بلا استعمال ادویہ قبض کی شکایت جاتی رہتی ہے۔ اگر جمع شدہ مادہ کو خارج کرنے کی ضرورت محسوس ہو تو ایک چمچہ فلوڈ میگنیشیا Fluid magnesia پلانا چاہئے اور عند الضرورت ایک خوراک اور دی جا سکتی ہے، پیٹ پر مسکہ ملنے سے بھی قبض جاتا رہتا ہے۔ کاسٹر آئل کو پان پر لگا کر گرم کرکے معدہ پر باندھنا بھی دست لے آتا ہے۔

اگر سردی لگ جائے یا غذا مین دہینت کم ہونے کی وجہ سے جگر نے اپنا فعل ترک کر دیا ہو تو پائخانہ سخت اور سفید رنگ کا یا لسدار سبزی مائل ہوتا ہے سفوف دارچینی دو سے تین گرین تک اور اُس کے بعد ایک ڈوز فلوڈ میگنیشیا Fluid magneasia کے استعمال کرنے سے یہ شکایت جاتی رہتی ہے لیکن ایک دو دن بچے کو دودھ کم دینا چاہئیے، ایک یا دو بار بالکل ناغہ کیا جائے اور بقیہ اوقات مین بجائے دودھ کے بارلی واٹر وغیرہ ملا کر دینا چاہئیے۔

بچہ کے قبض مین غفلت ہرگز نہ کرنی چاہئیے کیونکہ مزمن قبض سے پیچش ہوجانے کا اندیشہ ہوتا ہے، مان کو روزانہ دیکھ لینا چاہئیے کہ امعاء پورے طور پر خالی ہین یا نہیں زیادہ عمر والے بچے اگر پھل اور ترکاریاں کھاتے رہیں اور آہستہ آہستہ چبا کر غذا کھائیں تو مزمن قبض سے محفوظ رہ سکتے ہیں، اور اگر قبض ہو تو اُن کو اول دوا نہ دی جائے بلکہ خوردنی اشیاء مین اصلاح و ترمیم کافی ہوتی ہے ہفتہ مین دو تین بار اوٹ میل یا رچ یعنی دلیہ دینا چاہئیے اور روغن زیتون میں ایک انچہ بھون کر کھلایا جائے تو امعاء خالی ہوتی رہتی ہیں گا ہے گا ہے گلسرین یا صابون کا عمل دیتے رہنا چاہئیے۔

لہ یہ گیہوں کی ایک قسم ہے اس کا بنا ہوا دلیا بھی انگریزی دوکانوں پر ملتا ہے۔

سبز رنگ کا دست

کبھی کبھی تندرست بچوں کو بھی سبز رنگ کے دست آیا کرتے ہیں لیکن تاوقتیکہ زیادہ نہ آئیں اور بچے کے نمو پر ظاہرا کوئی خراب اثر محسوس نہ ہو تو چنداں تردد نہ کرنا چاہیئے البتہ بچے کی عام تندرستی کو بغور نوٹ کرتے رہنا چاہیئے۔

بعض اوقات تداخل فصلیں کی وجہ سے بھی بچوں کی اجابت پر اثر ہوتا ہی اور موسم بہار اور موسم بارش کے آغاز میں بچوں کو سبز رنگ کے دست آجاتے ہیں، بدہضمی، درد، اور نفخ بھی سبز رنگ کے دستوں کے اسباب ہیں اور اجابت کے ساتھ فاسد مادہ یا دہی کے جمے ہوئے ٹکڑے خارج ہوتے ہیں۔

ہندوستان میں عام وجہ ایسے دستون کی ربڑ اور چوسنی وغیرہ کی گندگی ہوتی ہے، اگر ہمیشہ احتیاط نہ کی جاسے تو اُن کی گندگی و کثافت دور نہیں ہوتی غذا میں چربی اور بالائی کے کم ہونے کی حالت میں بھی سبز رنگ کی سخت اور اکثر اجابت ہوتی ہے، اگر ماں کے دودھ میں دُہنیت کم ہے اور پتلا ہے تو بچے کی اجابت پر یقیناً اثر پڑے گا، بچے کو اگر گاے کا دودھ دیا جاتا ہے اور دست سبز ہونے لگیں تو سمجھنا چاہیئے کہ پانی جو دودھ میں ملایا جاتا ہے زیادہ ہے، یعنی مائیت کا حصہ زائد اور دہنیت کا کم ہے، اِس لئے دودھ کا

حصہ بڑھانا چاہئے، امید ہے کہ اسی سے سبز دست بند ہو جائیں گے۔

سبز دستوں کا آنا اکثر دانتوں کے نکلنے کی طرف منسوب کیا جاتا ہے اور مائیں اُن دستوں کے روکنے کا علاج نہیں کرتیں اور اُن کو یہ پرانا خیال آتا ہے کہ سبز دستوں کا آنا دانت نکلنے میں مفید ہوتا ہے۔

بچے کے دانت نکلنے کے دنوں میں جو دست آتے ہیں اُن میں جب تک فضلہ خارج ہوتا ہے اور تھوڑی مقدار و تعداد کے دست ہوں تو بند نہیں کرنے چاہئیں۔ لیکن جب زیادہ دست پانی کی طرح ہونے لگیں تو فوراً بند کئے جائیں اور اس میں غفلت کرنا ٹھیک نہیں ہوتا اور نہ ہمیشہ دستوں کا آنا اچھا ہوتا ہے۔

ابتدائً نصف سے ایک چمچہ تک کیسٹر آئل ایکشن دینا چاہئے اور بچہ جب بستر میں گرم بوتل پانی کی رکھکر لٹائے رکھنا چاہیئے۔

اگر بچے کو شیشی کا دودھ دیا جاتا ہو تو اُس میں تبدیلی کرنا چاہیئے۔ دودھ میں زیادہ پانی ملا کر دیا جائے یا ایک چمچہ میلنس فوڈ ملا کر دودھ کو زیادہ قوی کر کے دینا چاہئے۔ دستوں میں میلنس فوڈ دینا فائدہ مند ہے کیونکہ یہ قابض ہے۔

اگر درد اور نفخ بھی ہو تو دو گرین سائٹریٹ آف سوڈا ملانے سے دودھ شکم میں پھوٹ کر جمتا نہیں ہے اور ہر مرتبہ دودھ پلانے کے قبل ایک چمچہ لائم واٹر ملا دینا چاہئے لیکن زیادہ لائم واٹر بھی دینا اچھا نہیں۔ اگر ماں کا دودھ خاص طور پر پتلا نہ ہو یا اُس میں دہنیت بہت کم نہ ہو تو پستان سے دودھ پانے

والے بچے شاذونادر مبتلا ہوتے ہیں بچے کا منھ اور سرپستان کو دودھ دینے کے قبل بہ احتیاط نہ دھو لینے سے اکثر سبز رنگ کے دست آنے لگتے ہیں اور ان میں صفائی کرنے اور گندی ربڑ اور چوسنی وغیرہ سے پرہیز کرنے سے یہ شکایت جلد جاتی رہتی ہے اور اجابت درست ہو جاتی ہے، اگر ماں کا دودھ پتلا ہو تو کچھ دنوں تک استعمال نہ کرانا چاہیے اور زیادہ مقوی غذائیں انڈے مچھلی اور ترکاریاں وغیرہ استعمال کرنے سے دودھ کی حالت درست ہو جاتی ہے۔ سقیہ زیرہ یا سونف شکر ملانے سے دودھ پتلا ہو جاتا ہے۔

شدید دست

بدہضمی، سردی، یا غذا کی کثافت کی وجہ سے بعض اوقات بچوں کو یکایک بہت پتلے دست آنے لگتے ہیں، اگر فوراً علاج نہ کیا جائے تو بچہ جلد مضمحل ہو جاتا ہے، ہاتھ پاؤں ٹھنڈے رہتے ہیں، پیٹ کھنچ جاتا ہے تالو بیٹھ جاتا ہے، قے بہت ہوتی ہے، بچہ بے چین رہتا ہے اور ترش دہی کی طرح ڈھیلے کے ڈھیلے اجابت میں خارج ہوتے ہیں یا سبز رنگ کے پانی کی طرح پتلا دست ہوتا ہے ایسی حالت میں ماں کو لازم ہے کہ ایک منٹ بھی توقف نہ کرے اور فوراً ڈاکٹر کو بلائے۔ اگر اتفاق سے ڈاکٹر دور ہو یا آنے میں توقف ہو تو اپنی ہی ذات پر بھروسہ کرنا چاہیے۔

ہر حالت میں ایک ہلکا ڈوز کیسٹر آئل کا دیدینا چاہیئے یا ہر تین گھنٹے کے بعد نصف چمچہ (چار) کیسٹر آئل امیلشن پلاتی رہنا چاہیئے۔

غذا میں احتیاط کے ساتھ اصلاح کیجائے اور بجائے دودھ کے کوئی دوسری زود ہضم غذا دینا چاہیئے، بارلی واٹر برابر مقدار میں ملاکر یا جوزے کی یخنی خوب ملاکر پلانا چاہیئے، جب دست زیادہ آتے ہوں تو یہ غذائیں ایک چمچہ سے زیادہ ہضم نہیں ہوسکتیں، ملٹھی، پودینہ، الائچی کے چھلکے، عرق سونف میں اوٹا کر دینا چاہیئے سہاگہ کو پھلاکر دینا بھی مفید ہے، الائچی خورد سونف زیرہ بھون کر اور اسپغول اور زر کچور گھس کر دینا بھی سردی کے دستوں میں مفید ہے، تاہم طبیب یا ڈاکٹر کا مشورہ ضرور حاصل کیا جائے، اگر کئی گھنٹے تک برابر دست آنے کی وجہ سے ضعف زیادہ ہوگیا ہو تو رائی کا گرم غسل دینے سے بچہ پھر تر و تازہ ہو جاتا ہے۔ لیکن پانچ منٹ سے زیادہ بچہ کو ٹب میں نہ رکھا جائے اور اس کے جسم کو فوراً خشک کرکے گرم فلالین اڑھاکر گرم پانی کی بوتل رکھ کر بستر پر لٹا دیا جائے۔

بچے کو پیٹھ کے بل لٹاکر گرم پانی کا عمل پچکاری سے ہلکا دیدیا جائے چھ ماہ سے کم کے بچہ کے لئے چھ سے آٹھ اونس تک پانی کافی ہوتا ہے لیکن اس سے زائد عمر کے بچوں کے لئے نصف بوتل کافی ہوتا ہے۔

دست بند ہونا شروع ہو جائیں تو رفتہ رفتہ دودھ پلانا شروع کرنا چاہیئے اور اگر کچھ دست آیا کریں تو نصف سے ایک گرین تک ڈوز پاوڈر

Dovers powder دن میں دو بار دینا بہت مفید ہوتا ہے۔

گرمی کے موسم میں اگر دست بدبو دار آتے ہوں تو ایک ایک گرین بسمتھ Bismith اور سیلول Salol بہت مفید ہوتا ہے جب قبض کے بعد دست پتلے آنا شروع ہو جاتے ہیں تو اس کا بہترین علاج غذا کی اصلاح ہے اور شیشی کے دودھ میں قدرے مالٹ ایکسٹریکٹ Malt extract دن میں تین بار ملا دینا چاہیئے۔ اور روغن زیتون کی شکم پر خوب مالش کرنا چاہیئے۔

مزمن دست

باوجود احتیاط کے بعض اوقات دستوں کا آنا بند نہیں ہوتا اور یہ عارضہ مزمن ہو جاتا ہے اور آخر میں مشکل سے اچھا ہوتا ہے بہ ظاہر معلوم ہوتا ہے کہ جو غذا شکم کے اندر داخل ہوتی ہے وہ خمیر ہو جاتی ہے اور اُس کو معدہ قبول نہیں کرتا۔ دن میں چار پانچ مرتبہ سبز رنگ کی اجابت پتلی ہو جایا کرتی ہے اور بچہ دُبلا ہو جاتا ہے۔ اُس کے جسم پر جھریاں پڑ جاتی ہیں اور خشک ہو جاتا ہے۔ جس قدر کہ بچہ عمر میں چھوٹا ہو گا اُسی قدر زیادہ اُس پر اثر ہو گا۔

اگر دست رُکتا ہی نہ ہو تو وجوہ ذیل میں سے کوئی نہ کوئی وجہ ضرور ہے۔

(۱) مکان یا ہوا کی کثافت۔

(۲) ناموافق غذا

(۳) بچہ میں کوئی خرابی ہے۔

ایسے مقامات جہاں ملیریا زیادہ نمودار ہوتا ہے یا کثیف مکانات میں بود و باش ہوتی ہے یہ عارضہ اکثر لاحق ہوجاتا ہے۔

جن بچوں میں اُم الصبیان کا مادہ ہوتا ہے یا خلقی طور پر اُن کا ہاضمہ خراب ہوتا ہے تو اُن کو یہ شکایت اکثر رہا کرتی ہے جلدی جلدی کھانا یا پینا اور مقدار سے زائد دودھ پلاتے رہنے کا انجام مرض دست کا ہونا ہے۔

تاوقتیکہ غذا کی اصلاح نہ کی جائے اور بچے کی سب باتوں کا خیال نہ کیا جائے تو دوائیں وغیرہ زیادہ مفید نہیں ہوتیں اگر ممکن ہو تو دودھ پلانے کے لئے اتنا مقرر کی جائے یا بچہ کو وہ غذائیں دی جائیں جن کا تذکرہ شدید دست کے باب میں کیا گیا ہے۔

دودھ اور تمام قسم کی پیٹنٹ دوائیں قطعی طور پر بند کر دی جائیں اور جو غذا دی جائے وہ تھوڑی مقدار میں دی جائے۔ اور تمام دن رات میں دو دو گھنٹہ کے وقفہ سے دی جائے۔

تین ماہ کے بچہ کو دو تین چمچہ (چار) سے زائد نہ دی جائے اور آہستہ آہستہ دی جائے اور چھ سے آٹھ مہینہ کے بچے کو نصف چمچہ سے دو چمچہ تک دو دو گھنٹہ کے بعد دی جائے۔

بچوں کی غذا بھی جلد جلد نہ بدلی جائے۔ جلد جلد غذا کا بدلنا نہ صرف بے سود ہوتا ہے بلکہ مضر ہوتا ہے۔ ایسی صورت میں صبر و تحمل سے کام لینا چاہئیے۔ اور اگر اجابت بستہ اور درست ہونے لگے اور پانی کی طرح پتلی نہ ہو یا بند ہوجائے اور بچہ بھی وزن میں بڑھنے لگے تو تھوڑا تھوڑا ہاضم دودھ سریع الہضم غذاؤں میں ملا کر دینا چاہئیے۔

بعض اوقات لائم واٹر سے بھی دست آنے لگتے ہیں اس لئے اُس کا استعمال مناسب نہیں بچہ کو صرف کیسٹر آئل ایملیشن مفید ہوتا ہے۔ اِس لئے دن میں تین بار نصف چمچہ سے ایک چمچہ تک دینا مفید ہے۔ اور اس کا مجھ کو بھی تجربہ ہے شدید حالت میں تبدیل آب و ہوا کرنا اور روزانہ گرم پانی کا عمل ہمیشہ مفید ہوتا ہے اس لئے روزانہ آہستہ آہستہ عمل کرتے رہنا چاہئیے۔

۲۲/۱۱/۱۹۳۱

باب ہفتم

زمانہ طفولیت۔ اغذیہ واشربہ، سونا اور آرام، تازہ ہوا اور روشنی، ورزش، لباس، امعاء شانہ، مستقل اور اصلی دانت مدرسہ اور تعلیم خانگی

زمانۂ طفولیت

شیر خواری کا زمانہ ختم ہونے کے بعد طفولیت کا زمانہ شروع ہوتا ہے اور یہی وہ زمانہ ہے کہ اس میں جن اُصول پر تربیت کی بنیاد قائم کی جائے گی اُسی قسم کی عمارت تیار ہوگی، اس لئے بہت ضروری ہے کہ چند آسان اور سادے قواعد بچے کی روزانہ زندگی کے لئے مرتب کر دئے جائیں اور ان قواعد پر سختی سے عمل کیا جائے۔

قواعد کی پابندی جب ہی ممکن ہے کہ آئے دن موانع پیش نہ آئیں اور مختلف قسم کے اشتغال پیدا نہ ہوں ورنہ ان کے ہوتے ہوئے آسان سے آسان دستور العمل

کی بھی پابندی مشکل ہوجاتی ہے۔

جوانوں کے اشغال میں بچوں کو کبھی شریک نہ کیا جائے کیونکہ اُن کے اشغال میں جب بچے شریک ہوکر حصہ لیتے ہیں تو اُن کے اعصاب پر زور پڑتا ہے جس کا اندازہ اُس وقت تو نہیں ہوسکتا لیکن بعد میں مضرت معلوم ہوتی ہے بچوں کو کھانے، کھیلنے، غسل، بستر پر جانے اور سونے میں، وقت کی پابندی کا عادی بنانا چاہیئے اور اس امر کی نگرانی کرنی چاہیئے کہ کوئی چیز اُن کے اوقات میں خلل انداز نہ ہو، پابندی وقت کا اثر بچوں کے اعصاب پر بہت اچھا پڑتا ہے، اور اس سے وہ خوش و خورم رہتے ہیں، کسی کام کو جلدی جلدی کرنے کی تاکید بچے کو نہ کرنی چاہیئے، جو کچھ کرنا ہو اُس کے لئے دن میں کافی وقت دینا چاہیئے۔

مدرسہ جانے کی تیاری، اور دیر میں پہونچنے کی فکر سے بھی بچوں کے اعصاب پر بُرا اثر پڑتا ہے، اور چونکہ اُن کے اعصاب کمزور ہوتے ہیں اس لئے ان تفکرات سے اور بھی کمزور ہوجانے کا احتمال ہوتا ہے۔

بچوں کی ضرورت سے زیادہ خبرگیری کرنا کہ مُبادا کہیں گر نہ پڑیں، یا چوٹ نہ لگ جائے، اور مثل ضعیف القلب ماؤں کے جبلی اور فطری نقل وحرکت کرنے سے بھی روکنا بالکل فضول ہے، بلکہ بعض اوقات بچوں کو اُن کی مرضی کے موافق نقل وحرکت کرنے دینا چاہیئے، اس میں یہ فائدہ ہے کہ گرتے پڑتے رہنے سے اُن کے اعصاب اور دماغ کو مضبوطی حاصل ہوگی اور دو ایک مرتبہ خفیف چوٹ وغیرہ

لگ جانے سے اپنی قوت کا ٹھیک طور پر استعمال کرنا سیکھیں گے جو بچے بہت سے
بچوں کے ساتھ پرورش پاتے ہیں اُن میں دو خصلتیں بیش بہا پیدا ہو جاتی ہیں۔
ایک تو بے غرضی دوسرے اپنی طبیعت پر قدرت و قابو، اور ان دونوں خصائل کا
اثر جسم و قلب پر نہایت اچھا پڑتا ہے، برخلاف اس کے اکلوتے بچہ پر لاڈ اور پیار
زیادہ ہوتا ہے ناز برداری اور ہر کام میں اُس کی حمایت کی جاتی ہے، نتیجہ یہ
ہوتا ہے کہ وہ دشواریوں اور موانع پر غالب آنا کبھی سیکھتا ہی نہیں اور دنیا کے
میدان کارزار میں بلا پورے طور پر مسلح ہوئے قدم رکھتا ہی جس سے ملک اور قوم دونوں
کے لئے وہ ایک کم وقعت ممبر ثابت ہوتا ہے۔

اغذیہ واشربہ

(کھانے وپینے کی چیزیں)

شیر خواری کا زمانہ گذرنے کے بعد زمانہ طفولیت میں بھی بچوں کی غذا کے
لئے دودھ یا دودھ کی بنائی ہوئی چیزیں بہت زیادہ احتیاط اور خبر گیری کی ضرورت
ہے ورنہ ممکن ہے کہ ہاضمہ میں فتور واقع ہو جائے فی الحقیقت کھانے مختلف قسم کے
ہونے چاہئیں اور بچوں کے کھانے میں بعض چیزیں ایسی بھی ہوں جن کا اُنہیں
سان گمان بھی نہ ہو، اس کے علاوہ وقت اور قاعدہ کی پابندی لازمی ہے۔
کھانا کھانے میں جو وقت بچوں کا صرف ہوتا ہے وہ یکساں نہیں ہوتا، بلکہ

بعض آہستہ کھانے والے ہوتے ہیں اور بعض بغیر پورے طور پر نوالے کو چبائے کھائے چلے جاتے ہیں جلد جلد کھانے کی عادت بہت خراب ہوتی ہے، ہاضمہ میں فتور ہو جاتا ہے اور دانت جلد سڑ کر بے کار ہو جاتے ہیں، برخلاف اس کے بعض بچے اگر روکے نہ جائیں تو گھنٹوں کھانے میں لگا دیتے ہیں ہوشیار ماں اور دایہ کا فرض ہے کہ جو بچے جلد جلد نوالہ کھائیں، اُن کو کھاتے وقت باتیں کرنے کی ترغیب دلائے اور جو بچے کہ باتیں بہت زیادہ کرتے ہیں اور کھانے کے ساتھ گھنٹوں تک شغل کیا کرتے ہیں اُن کو منع کرے اور روکے۔

اگر بچہ ہواخوری کر کے یا کھیل کر آیا ہو تو اس کو بیس منٹ تک کسی ٹھنڈی کمرے، یا برآمدے میں آرام کرنے کے بعد کھانا شروع کرنا چاہئے۔

ہر حالت میں بچوں کو نہایت اطمینان اور سنجیدگی کے ساتھ کھانا کھانے کی تعلیم دیجائے اور حتی الامکان کھانے کو خوشگوار اور مزہ دار کرنا چاہئے بچوں کے لئے تازہ پکائی ہوئی غذا بہت مفید ہوتی ہے اور انتخاب میں اُس کے مقوی اور ہاضم ہونے کا خیال ضرور رکھا جائے۔

بچے کے سامنے جو مقدار رکھی جائے وہ عمدہ اور لذیذ ہو اور اس بات کی احتیاط رہے کہ خام نہ ہو اور نہ حد سے زیادہ گلی ہوئی ہو، بلکہ اچھی طرح پکی ہوئی ہو اور اس طرز سے سامنے رکھی جائے کہ دیکھ کر بھوک زیادہ معلوم ہو برتن گو قیمتی نہ ہوں لیکن نہایت صاف اور خوبصورت ہوں، اس غرض کے لئے سفید

چینی کے برتن سب سے بہتر ہیں، دسترخوان دُہلا اور صاف ہونا چاہئے، ہر گھر میں بارہ دسترخوان تو ضرور ہونے چاہئیں ورنہ آٹھ سے تو کم نہ ہوں، چاہے چھانٹی کی کپڑے کے ہوں، یا اپنے ہی پُرانے کپڑوں سے بنائے جائیں لیکن تعداد میں زیادہ ضرور ہوں، کیونکہ ہمیشہ دھوبی جلد جلد نہیں لاتا۔

ہمارے کھانوں میں ہلدی اور روغن کا زیادہ استعمال ہوتا ہے اور ان چیزوں سے رنگت اور چکنائی آجاتی ہے اور جب دسترخوان پر یہ گرتی ہیں تو ان سے دسترخوان جلد میلے خراب اور بدنما ہو جاتے ہیں۔

بچوں کو ہمیشہ ٹین میں بند شدہ، یا عرصہ کی تیار شدہ غذائیں ہرگز نہ دی جائیں، ایسی غذاؤں کا نام تو بہت عمدہ تراش خراش کر لوگ رکھ دیتے ہیں لیکن کون جانے کہ مرے ہوئے جانوروں کے گوشت سے وہ بنائی گئی ہیں یا زندہ کے۔

گوشت کی بنائی ہوئی چیزیں تو ہرگز مسلمانوں کو نہ اپنے اور نہ بچوں کی غذا کے واسطے لینی چاہئیں کیونکہ ولایت میں تو ذبیحہ بجز یہودیوں کے اور کہیں نہیں ہوتا۔

خصوصاً بچے کی ناسازی طبیعت کی حالت میں ٹین میں بند شدہ ولایتی غذاؤں کے استعمال میں عجلت نہ کرنی چاہئے، اکثر فیشن کے دلدادہ لوگ یہ کیا کرتے ہیں کہ بچے کی طبیعت ذرا ناساز ہوئی اور فوراً بازار سے چھوٹے بڑے ٹین منگا لے اور چند دنوں تک بد قسمت بچے کو وہی محفوظ زہر کھلاتے رہے، اس کے علاوہ

ہندوستانی مائیں اُن غذاؤں کی خاصیت واثر اور پکانے کی ترکیب سے محض ناواقف ہوتی ہیں اِس لئے اُن کو بہت زیادہ احتیاط کی ضرورت ہے، مریض بچوں کے لئے ایسی غذائیں مثلاً چوزے کی یخنی، یا پاے کی جیلی یا آشِ جو، یا دودھ کی پڈنگ کا بنانا تو غالباً کوئی ماں نہ جانتی ہوگی، لیکن مونگ کا پانی یا چاول کی پیچ یا پُتلی کھچڑی بھی مزیدار پکانا شاذونادر مائیں جانتی ہیں۔

بچوں کے لئے گوشت تازہ ہونا چاہیئے، باسی پکا ہوا نہ ہو، خواہ بھنا ہوا ہو، یا قلیہ، لیکن خوب گلا ہوا ہو، اگر ڈاکٹر کی راے یہ ہو کہ صرف گوشت کم گلایا جائے تاکہ اُس کی مدت وحرارت شوربے میں نہ آئے تو ویسا ہی کرنا چاہیئے تیز بخاروں میں جو غذائیں دی جائیں اُن کو اصلاح کرکے پکایا جاے مثلاً اگر قبض رہتا ہے تو ایسی ترکاری جس میں نمک زیادہ ہو، جیسے پالک، خرفہ کا ساگ وغیرہ ڈالا جاے اگر قبض نہیں ہے تو لوکی، گھیا، گاجر، وغیرہ ڈال کر اصلاح کی جاے، زیادہ سرخ مرچ تو بوڑھوں کو بھی نقصان کرتی ہے نہ کہ بچوں کو، ہرگز اُن کو مرچ نہ دی جائے اگر آیندہ کے واسطے اُن کو سکھانا ہے تو سیاہ مرچ دینی چاہیئے زیادہ مرچ سے بہت نقصانات ہوتے ہیں، جو لوگ زیادہ مرچ کے عادی ہیں، اگر نہ کھائیں تو قبض کی شکایت ہوجاتی ہے، بچوں کی غذا میں گرم مسالہ نہ ہونا چاہیئے، کیونکہ ایسی چیزوں کے کھانے سے معدہ ان چیزوں کا عادی ہوجاتا ہے اور پھر بغیر اِن کے ہضم ہی نہیں کرسکتا۔

گوشت کی عمدہ بدل دال ہو سکتی ہے اور کئی طرح پکائی جا سکتی ہے مثلاً گوشت کے آب جوش میں دال پکائی جائے اور اُس میں آلو کو چھل کر کے ڈال دیا جائے دودھ کی پڈنگ یعنی فیرینی بچوں کے لئے عمدہ غذا ہے، اس فیرینی میں ایک سیر دودھ پاؤ سیر چاول اور تین چھٹانک شکر ہونی چاہیئے چاول اور دوسری چیزوں کو خوب پکانا چاہیئے، تاکہ نشاستہ کا جزو پورے طور پر زائل ہو جاوے اور ہضم میں فتور نہ پیدا کرے، یہ غذائیں ہمیشہ دھیمی آنچ میں پکانی چاہیئیں، اور جہاں تک ممکن ہو کوئلہ کی آنچ ہو، اگر ان باتوں کا خیال نہ رکھا جاوے اور پکانے والوں کو وقتاً فوقتاً ہدایت نہ کی جاوے تو اچھے کھانے بھی خراب ہو جاتے ہیں اور بچوں کے ہاضمہ میں فتور پڑ جاتا ہے، خالص دودھ میں قدرے چاول ڈال کر ایک یا دو چمچہ شکر خوب ہل کی جاوے چولھے یا یا انگیٹھی پر ہلکی آنچ میں کم از کم ڈھائی گھنٹہ تک پکائی جاوے اور پھر تیز آنچ پر دس منٹ تک رکھی جاوے، تاکہ (پڈنگ) فیرینی کے اوپر سرخی آجاوے۔

اسکارچ اوٹ میل، سوجی اور دلیے، کو خوب پکا کر ہضم کے قابل کر لینا چاہیئے اور یہ چیزیں ہضم کے قابل جب ہی ہوتی ہیں کہ نشاستہ کا جزو خوب تحلیل ہو جاوے۔

بچوں کے واسطے روسے کی چپاتی خوب ہوتی ہے معمولی سفید ڈبل روٹی میں کوئی مقوی اجزا نہیں ملائے جاتے اور اکثر گندے ہاتھوں کی بنائی ہوئی

ہوتی ہیں، کوکو، دوددھ روسے کی ڈبل روٹی، چپاتی، خشکہ دودھ، مکھن، جام، یہ سب بچوں کے لئے شب کی غذا میں بہت مناسب چیزیں ہیں۔

مناسب پھل اور ترکاریوں کا انتخاب بچّوں کے لیے بہت ضروری ہے تاکہ ہاضمہ میں فتور نہ ہو اور قوت بھی پیدا کریں، انجیر اور انگور کا استعمال بہت مفید ہوتا ہے لیکن انگور کے بیجوں سے بہت احتیاط رکھی جائے کیلہ بھی اچھا ہوتا ہے۔

اکثر بچے اسکول جانے کی وجہ سے یا تو عجلّت سے کھانا کھاتے ہیں یا بغیر کھائے ہوئے چلے جاتے ہیں اور اُن کے اوقات غذا کی پابندی نہیں کی جاتی، صبح کے وقت کام شروع کرنے کے قبل بچوں کو عمدہ ناشتہ کی ضرورت پڑتی ہے جس میں روٹی دودھ انڈا مکھن اور بادام کا حریرہ وغیرہ ہونا چاہئے اور ان سب کے لئے بیدار ہونے کے بعد کافی وقت ملتا ہے۔ اسکول سے واپسی کے بعد بچوں کے لئے عمدہ غذا ضروری ہے لیکن موسم گرما میں دودھ فیرینی بنے ہوئے میوہ جات مناسب ہوتے ہیں۔ دوپہر کو سونے اور آرام کرنے کے بعد سہ پہر کو کھانا مناسب ہوتا ہے۔ بچوں کو پانی کم پلانا مفید نہیں اور خاص کر شمالی ہندوستان کے گرم حصوں میں صبح وشام کے کھانوں کے درمیان میں پانی پینے سے قبض کی شکایت نہیں ہوتی، لائم جوس، چاء قہوہ، لیمونڈ، سوڈا، اور شراب بچوں کے لئے بہت زیادہ مضر ہیں،

امرود، ناسپاتی، کیلا، انناس، سیب کو اگر شکر کے ساتھ جوش دے کر بچوں کو دیا جائے بہت مفید ہے اور اُن کو مرغوب بھی ہے، ایک پونڈ سیب کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کر کے نصف پونڈ شکر ملا کر ایک بڑے پیالے میں رکھو، اور چار بوتل کھولتا ہوا پانی ڈال کر اتنی دیر تک رہنے دو کہ پانی ٹھنڈا ہو جائے، بعد ازاں سیب کو ملڈالو اور ایک گھنٹے تک رکھا رہنے دو اور پھر چھان لو، اس طرح ایک قسم کا شربت بن جائے گا، جو مریض بچوں کو بہت مفید ہوتا ہے اور اگر بچے چبا کر کھانے قابل ہیں تو بارلی واٹر ملا کر پلانا چاہئیے اور بجائے ملنے کے ٹکڑے ہی رہنے دئے جائیں، خام فواکہات بچوں کو شاذ و نادر دئے جائیں، بیر، خوبانی، کرونده وغیره خاص طور پر بچوں کے لئے مضر ہوتے ہیں۔

بھنے ہوئے فروٹ اور اوٹ میل یا رچ سے اجابت کھل کر آجاتی ہے لیکن چونکہ وہ امعا میں خراش پیدا کرتے ہیں، اس لئے مناسب نہیں ہے کہ اجابت کے لئے روزانہ استعمال کئے جائیں، ورنہ آخر اثر زائل اور معدہ ضعیف ہو جاتا ہے، اس لئے بدل بدل کر چیزوں کو دینا چاہئیے وہ میوے بھونے جا سکتے ہیں جن میں گودا ہوتا ہے اور جن میں گودا نہیں ہوتا وہ نہیں بھن سکتے اور نہ انکا اسٹو بنتا ہے، بھوننے کی ترکیب یہ ہے کہ میوے کو گل حکمت کر کے بھوبل میں دبا دیا جائے نیز ایسے بھنے ہوئے میوے جوش دے کر چاشنی میں ڈالدئے جائیں، اور پھر بچوں کو کھلائے جائیں، تو زیادہ مفید ہوتے ہیں، علامت کی

حالت میں کسی میوہ کو طبیب یا ڈاکٹر کی اجازت بغیر ہرگز نہیں دینا چاہیے، بادام پستے بھی اگر دئے جائیں تو بھی اُن کو صاف کڑاہی یا کسی اور چیز میں بھون لینا چاہیے۔

فروٹ میں شکر زیادہ دینے سے نفخ، اور بدہضمی ہوتی ہے بچوں کو چربی دار غذا کی بہت ضرورت ہوتی ہے اگرچہ بہت سے بچے اس کو پسند نہیں کرتے، فیرنی، اور کوکو کے ساتھ بالائی بھی دی جاسکتی ہے۔

پانچ سال کے عمر والے بچے کو زیادہ گوشت کی ضرورت نہیں ہوتی اُن کو غذا میں عموماً دودھ چاول، چپاتی دی جائے، گاہے گاہے اگر گوشت بھی دیا جائے تو زیادہ گلایا نہ جائے اور جہاں تک ممکن ہو شوربے پر اکتفا کیا جائے، اس کے علاوہ اِن کی غذا نیم برشت انڈا، ترکاری بھنے ہوے فروٹ، دال شوربہ مچھلی بھی ہوتی ہے، مچھلی کے کانٹے کی بہت احتیاط رہنا چاہیے، جب بچے کو گوشت دینا شروع کیا جائے، تو پہلے پرند کا دیا جائے، پانچ برس کے بعد چوزہ دیا جائے، لیکن چوزہ ہفتہ دو ہفتہ سے زیادہ کا نہ ہو، اگر بکری کا گوشت دیں تو حلوان کا تازہ گوشت ہونا چاہیے اور یہ بھی ایک روز ناغہ دے کر دیا جاسکتا ہے، لیکن گوشت عمدہ، ملائم اور خوب پکا ہوا ہونا چاہیے۔

دو سالہ بچوں کی غذا حسب ذیل ہے۔

بلحاظ موسم سات آٹھ بجے صبح ناشتہ کرایا جائے، ناشتہ میں دودھ روٹی،

مکھن دینا چاہیے تین چار گھنٹے خوب کھیلنے کے بعد یعنی گیارہ بجے ایک پیالہ دودھ، صفائی اور احتیاط سے بنی ہوئی ڈبل روٹی، ورنہ چپاتی اور شوربہ یا دال روٹی اور مکھن یا فیرنی ہو، دودھ کھانے میں دیا جائے پانی نہ دیا جائے، دو بجے صرف دودھ، ایک دو بسکٹ لیکن بسکٹ ہندوستان کے نہ بنے ہوں، کیونکہ عموماً صفائی اور احتیاط سے نہیں بنتے اور اُن کے اجزا میں بچوں کے ہاضمہ کا خیال نہیں رکھا جاتا لیکن اگر کہیں ایسے بسکٹ دستیاب ہوں جن کے بنانے میں ان تمام باتوں کا خیال ہو تو ضرور دینا چاہیے، گرمی میں شام کا کھانا پانچ بجے ہونا چاہیے سرما میں دو بجے صرف دودھ، اور چھ بجے کھانا دیا جائے، اس وقت اوٹ میل، یا ڈبل روٹی یا تھولی، کھچڑی اور جام جس میں بیج نہ ہوں یا مکھن، یا دودھ میں بسکٹ ہوں شام کے غسل کے بعد سونے سے پہلے صرف ایک پیالہ گرم دودھ پلانا چاہیے بشرطیکہ بچہ ہضم کرسکتا ہو، تیسرے سال ترکاریاں اور پکے فروٹ کا اضافہ کیا جائے اور بعض بعض بچوں کے لئے گاہے گاہے خوب گلا ہوا گوشت، یا چوزے اور مچھلی کا کباب یا شوربا کے ماہی کافی ہے، لیکن شوربے میں بھی کانٹے کی پوری احتیاط رکھنی چاہیے۔

بچہ اگر ہر مہینے میں قد اور وزن میں بڑھتا ہو تو سمجھنا چاہیے کہ غذا موافق ہے کمزور بچوں کو ہر چوتھے ہفتہ وزن کرتے رہنا چاہیے، لیکن مضبوط اور تندرست بچوں کو وزن کرتے رہنے کی چنداں ضرورت نہیں ہے، کیونکہ بعد چندے وزن کرنے کی

عادت بلائے جان ہو جاتی ہے اور ہر وقت یہ خیال کہ فلاں بچے کا وزن اس ماہ میں اس قدر گھٹ گیا اور فلاں کا اس قدر ایک مصیبت ہے وزن تو ذرا وہم میں گھٹ بڑھ جاتا ہے، مگر تمیز دار والدین بچے کی تندرستی کی حالت کو نظر سے خوب اندازہ کر سکتے ہیں۔

سونا اور آرام

بچے خواہ کسی عمر کے کیوں نہ ہوں زیادہ تر دن میں سوتے رہتے ہیں، کم عمری میں مدرسہ بھیجکر ہم اُن کی نمو کو روک دیتے ہیں، جو بچے اعتدال کے ساتھ بڑھتے، اور موٹے ہوتے ہیں، اُن کے اعصاب پر اول تو یوں ہی اثر پڑتا رہتا ہے، اور پھر کم عمری میں اسکول میں داخل کرا دینے سے اور بھی زیادہ دباؤ اُن پر پڑ جاتا ہے۔

یہ مسلمہ مسئلہ ہے کہ شیر خوار اور کم عمر بچوں کو زیادہ سونے کی ضرورت ہے، ایک دن اور رات میں چودہ یا سولہ گھنٹے چار پانچ برس کے بچے کے لئے سونا زیادہ نہیں ہوتا۔

مدرسہ جانے والے بچے کو کسی قدر کم سونے کی ضرورت ہے اس کو عمر کے لحاظ سے بارہ سے چودہ گھنٹے روزانہ سونا چاہئے، جرمنی میں اسکول کے بچوں کی دماغی حالت، اور کیفیت کا تجربہ پوری تحقیق کے ساتھ کیا گیا ہے، اُن کی تحقیقات

سے یہ ثابت ہوا ہے کہ جس قدر تعلیم کے لیے کم گھنٹے اور سونے کے لئے زیادہ گھنٹے رکھے جائیں گے، اسی قدر نتیجہ قابل اطمینان ہوگا چھوٹے اور شیر خوار بچے سایہ دار برآمدے میں دن کے وقت سُلائے جا سکتے ہیں، لیکن سونے کے وقت اُن کو ہلایا نہ جائے ورنہ پوری نیند نہ ہو گی اور تروتازگی حاصل نہ ہوگی،

بڑے بچے جن کی عمریں چار سال سے سات سال تک ہوں، بند کمرے میں دن کے وقت سُلائے جائیں اور اُس کمرہ میں کھلونے وغیرہ نہ ہوں ورنہ اُن کو دیکھ کر نیند بڑی مشکل سے آئے گی۔

علٰحدہ علٰحدہ کمروں میں بچے جب سُلائے جائیں تو خوب آرام سے سوتے ہیں اور حتی الامکان کمرے جداگانہ ہونے چاہئیں، ایک ہی کمرے میں بہت سے بچوں کو سلا دینے میں جو جسمانی اور دماغی نقصان ہوتا ہے اُس کا کچھ اندازہ نہیں کیا جاتا، اگرچہ کمرہ کے ہوادار ہونے کی وجہ سے ممکن ہے کہ زیادہ خراب اثر نہ ہو، لیکن اس میں کوئی شبہہ نہیں کہ بچے کمزور اور مضمحل اُٹھتے ہیں۔

بڑے بچوں کو اندھیرے اور تنہائی میں خوف معلوم ہوتا ہے، لہٰذا اس کو معمولی اور خفیف بات نہ تصور کرنا چاہیئے، بچے ڈرتے ہوں تو تھوڑی دیر سونے کے قبل بیٹھا رہنا چاہیئے اور کمرے میں شب کے وقت روشنی ہمیشہ ہونا چاہیئے، جو بچے کمزور ہوتے ہیں اور قدرتی طور پر شب میں بے چین سوتے ہیں اُنکو سونے کے قبل نیم گرم پانی میں قدرے نمک ملا کر اسپنج کر دیا جایا کرے، تو اُن کو

آرام سے نیند آتی ہے، ایسے بچوں کے لئے دیہات کی زندگی اور خوب صاف اور ستھری ہوا کی بہت ضرورت ہوتی ہے اور نوشت وخواند شروع کرنے میں ذرا توقف کرنا چاہئے، کنڈرگارٹن کی تعلیم، اور بہت سے بچوں سے ملنے جُلنے کا اثر اُن کے اعصاب پڑتا ہے جس کا نتیجہ تھوڑے دنوں کے بعد یہ ہوتا ہے کہ مختلف طور پر اعصابی کمزوریاں پیدا ہوجاتی ہیں۔

سونے میں بھی وقت کی پابندی لازمی ہے غسل دینا، دانتوں میں برش یا مسواک کرنا اور ایک پیالہ گرم پانی دودھ، یا کسی دوسری غذا کا سونے کے وقت دینا بہت مفید ہوتا ہے۔

مسلمان بچوں کے لئے ضروری ہے کہ شب کو سوتے وقت عادت ڈالی جائے کہ وضو کرکے اور نماز پڑھ کر آرام کریں، شب کو نو بجے سونے کا وقت مقرر کیا جائے تاکہ علی الصباح سورج نکلنے کے پہلے عبادت کرکے دنیا کے کاموں میں لگ جائیں، نماز کی تاکید ہفت سالہ بچے کو کرنی چاہئے جسمانی اور دماغی نشو ونما کے لئے آرام کرنا اور سونا بہت ضروری ہے اور یہ اُسی حالت میں ممکن ہے جبکہ کھانے، پینے، سونے، کھیل کود، وغیرہ میں وقت کی پابندی کرائی جائے اور ہر قسم کی اشتعال انگیز باتوں سے پرہیز کیا جائے،

چھوٹے بچوں پر خوف کا نہایت خراب اثر ہوتا ہے، یہ خیال نہ کرنا چاہئے کہ صرف قلب سے اس کو تعلق ہے، بلکہ اُن کے اعصاب پر بھی اضمحلال پیدا کرتا ہے

کمزور بچوں کے دلوں سے خوف دور کرنے کی آسان ترکیب یہ ہے کہ بچوں کے سوالات وشبہات کا جواب عقلمندی اور سچائی کے ساتھ دینے کے لئے ماں ہر وقت تیار رہے اور اُن کو سکھانا چاہئے کہ جو کوئی بات اُن کو دریافت کرنا ہو اُس کو ماں ہی سے دریافت کیا کریں۔

عقلمند ماں کبھی پسند نہ کرے گی کہ مکان سے دور غیروں کے ساتھ جا کر اس کا بچہ سوئے اور وہ لوگ اس کو خوف اور ڈر دلائیں۔ یا خراب عادات سکھائیں، نیند میں سونے یا آرام کے وقت بچے کو پورے طور پر گرم رکھنا چاہئے۔ لیکن اُن کو بھاری بھاری لحاف یا بھاری کمل نہ اُڑھانا چاہئے دبیز ہونے کی وجہ سے اُن کے انجارات باہر نہیں نکلتے، سخت سے سخت جاڑے میں بھی منہ کھلا رہنا چاہئے جن بچوں کے ہاتھ پاؤں ٹھنڈے رہتے ہوں اُن کے بستر میں گرم پانی کی بوتل اس طرح رکھ دی جائے کہ جلد کو نقصان نہ پہونچے اور سردی سے حفاظت رہے،

بڑے بچوں کو مثل شیر خوار بچوں کے سکھانا چاہئے کہ سونے میں شور و غل اگر ہوتا ہو تو اُس کا کچھ خیال نہ کیا کریں بلکہ سو جایا کریں، مکان میں اس کی ضرورت نہیں ہے کہ ہر شخص اس لئے آہستہ آہستہ چلے یا بولے کہ بچے کی نیند میں خلل پڑ جائے گا اگر بچوں نے اپنے اعصاب اور جسم کو بہت زیادہ تھکا نہیں لیا ہے اور دن میں، کافی طور پر آرام کر لیا ہے تو اس قسم کے شور و غل سے اُن کی نیند خراب نہ ہو گی،

حال کی تحقیقات اور ڈاکٹروں کے قول سے صاف طور پر پایا جاتا ہے
کہ ضعف اعصاب اور مرض نیورس تھینیا کا اصل سبب زمانۂ طفولیت اور
جوانی کی کم خوابی اور زیادہ وقت تک پڑھنا ہی میرا خود تجربہ ہی کہ جب زیادہ دیر تک
کام کیا جاتا ہے اور دماغ تھک جاتا ہے تو سہل بات بھی سمجھ میں نہیں آتی، کاغذ
پڑھ رہے ہیں لیکن مطلب ہی نہیں سمجھا جاتا۔ مگر جب تھوڑا آرام لے کر دیکھا فوراً
بات سمجھ میں آگئی۔ میں نے اپنے منجھلے فرزند کو قرآن مجید حفظ کرتے وقت دیکھا ہے
کہ بعض مرتبہ جب اُن کو سبق یاد کرایا جاتا تھا تو سَو مرتبہ دوہرانے پر بھی یاد نہیں ہوتا
تھا لیکن اگر ایک گھنٹہ آرام دے کر پھر پڑھایا جاتا تھا، تو ذرا دیر میں یاد ہو جاتا تھا
ایسا ہی اثر میں نے اکثر لڑکیوں پر بھی دیکھا ہے، کیونکہ اس زمانہ میں جب کہ میری
والدہ زندہ تھیں اور امور ریاست سے مجھ کو فرصت تھی، میں اپنا بہت زیادہ
وقت اپنے بچوں اور اپنے خاندان کی چند لڑکیوں کی تعلیم پر صرف کرتی تھی اس مشغلہ کے
کے علاوہ میرا وقت سوزن کاری جیسے کاموں میں بھی گذرتا تھا، کیونکہ ایک
سن رسیدہ اور تجربہ کار ڈاکٹر نے مجھکو ہدایت کی تھی کہ بے کار بیٹھے رہنے سے بہت
سے امراض پیدا ہو جائیں گے۔ غرض اس زمانہ میں بچوں کی تعلیم و تربیت پر بہت
کچھ ذاتی تجربہ ہو گیا ہے اور اس ذاتی تجربہ کی بنیاد پر میں دماغ کو آرام دینے کی
بڑی موید ہوں۔

اُستادوں کو ہمیشہ اس بات پر لحاظ رکھنا چاہیے کہ بچوں کے دماغ پر ایکدم

بار نہ ڈالا جائے، کیونکہ اس سے تندرستی خراب ہوجاتی ہے اور جب اُن کو اس امر کا یقین ہوجائے کہ بچہ سبق یاد کرنے میں پوری کوشش کرتا ہے، لیکن اس وقت اُس کو یاد نہیں ہوتا، تو ضرور اُس کو آدھے گھنٹے کی مہلت دی جائے، اور پھر اس مہلت کے بعد وہ سبق یاد کرے گا تو ضرور یاد ہوجائے گا۔

میں نے کتابوں میں بھی دیکھا ہے کہ ایک سبق کے بعد جب دوسرا سبق دیا جائے تو ضرور کچھ دیر کا وقفہ دینا چاہئے اور خصوصاً جب انگریزی کے سبق سے فارغ ہوکر دوسری زبان سیکھنے کو جائیں تو درمیان میں کم سے کم ایک گھنٹہ ضرور آرام کا چاہئے۔

اکثر گھروں میں بچوں کے سونے کا وقت معین تو ہوتا ہے لیکن خفیف باتوں کی بنا پر بعض اوقات سن رسیدہ لوگ اُن کی نیند میں مخل ہوتے ہیں اسکول جانے والے بچوں کے ٹائم ٹیبل میں چھ گھنٹے پڑھنے کے لئے اور چھ گھنٹے کھیل کود وغیرہ کے اور بارہ گھنٹے سونے کے لئے ہونے چاہئیں۔

تازہ ہوا اور روشنی

جس طرح کہ تمام درخت اور جانوروں کی نشوونما کے لئے تازہ ہوا اور روشنی لازمی ہے اسی طرح چھوٹے بچوں کو بھی اس کی ضرورت ہے۔

حقیقت میں یہ درست ہے کہ اگر بچوں کے کمروں کی کھڑکیاں کُھلی رکھی

جائیں تو وہ عموماً بیمار نہیں ہوسکتے۔ کمرے کی کھڑکیوں کو کھلا رکھنے تازہ اور صاف ہوا میں رہنے اور سونے سے سردی اور زکام سے بچے محفوظ رہتے ہیں۔

یہ بھی یقینی بات ہے کہ جو لوگ تازہ ہوا اور آفتاب کی روشنی میں رہتے ہیں وہ تپ دق اور بخار سے محفوظ رہتے ہیں۔

موسم خواہ بارش کا ہو، یا گرمی کا، بچوں کو بند کمرے میں ہرگز نہ رکھنا چاہئے ہر لحاظ سے بچوں کے حسب حال مکان ہونا تو مشکل ہے، لیکن بچوں کے سونے کے کمرے میں ہمیشہ تازہ ہوا کا گذر ہونا چاہئے۔

گرمی اور برسات کے موسم میں سایہ دار برآمدے کے نیچے پختہ فرش پر دری بچھا کر بچوں کو کھیلنے کے لئے اتار دینا چاہئے۔

بچوں کے کمرے میں میلے کچیلے رومال اور گندی اور کثیف چیزیں جن سے ہوا خراب ہوتی ہو ہرگز نہ ہونی چاہئیں۔

کمرے میں فرش بچھانے کے لئے بہترین فرش آئل کلاتھ کا ہوتا ہے اور اگر کپڑا نم کرکے اس کو روزانہ پونچھ دیا جائے تو گرد و غبار سے بالکل صاف ہو جاتا ہے۔ بچوں کا کمرہ بمقابلہ دیگر کمروں کے زیادہ صاف اور فرحت بخش ہونا چاہئے اور کمرے کا ٹمپریچر ۶۵ درجہ کا ہر وقت رکھنا چاہئے۔

ورزش

اگر بچہ تندرست اور مضبوط ہے اور ادھر اُدھر دوڑنا چاہتا ہے تو بچے کو دوڑنے یا چلنے پھرنے سے ہرگز منع نہ کرنا چاہئے۔ جن بچوں کے اعصاب کمزور ہوتے ہیں اور ہڈیوں میں قوت نہیں ہوتی، وہ دوڑنے یا چلنے کی خواہش نہیں کرتے۔ یہ سچ کہا ہے کہ "چلانے پھرانے سے نقصان بہت ہوتا ہے" لیکن یہ سب نقصان بچے کے خودبخود چلنے سے نہیں ہوتا بلکہ بچے کو جب چلایا جاتا ہے تو یقیناً اُس کے اعصاب وغیرہ پر زور پڑتا ہے۔

سات برس کے بچوں کے لئے دور تک یکساں قدم اُٹھا کر چلنا خلاف طبیعت ہے۔ اگر بچے میدان میں کھیلنے کے لئے چھوڑ دئے جائیں، تو کبھی وہ دوڑتے ہیں، کبھی بیٹھتے ہیں کبھی اُچھلتے کودتے ہیں غرض کہ خودبخود نقل وحرکت کرنے سے تھکتے بھی نہیں اور ہاتھ پاؤں میں قوت آتی ہے اگر بچے کو اپنی مرضی پر چھوڑ دیا جائے تو ہرگز دور تک پاؤں پاؤں نہیں چلتا۔

صرف دور تک بڑوں کے ساتھ چلنا ہی اُن کو نقصان نہیں کرتا بلکہ بڑوں کا چھوٹے سے چھوٹا قدم بھی اُن کے لئے بڑا ہوتا ہے اور وہ اصل میں زیادہ نقصان کرتا ہے اور دس پانچ ہی قدم چلنے میں بچوں کو تکان ہوجاتا ہے

اگر بود و باش شہر کی ہو تو بچے کو بگھی یا ٹٹو پر باغ میں لیجا کر کھیلنے کے لئے اُتار دینا چاہیئے
کمزور بچوں کے لئے ٹٹو کی سواری خاص طور پر مفید ہوتی ہے۔

لِباس

بچوں کے لباس میں تین باتوں کا خاص طور پر لحاظ رکھنا بہت ضروری ہے۔
(۱) آرام دہ ہو اور نقل و حرکت میں مانع نہ ہو۔
(۲) گردن سے پاؤں تک یکساں گرم ہو۔
(۳) صاف ستھرا ہو۔

آرام جب ہی ملتا ہے جب لباس خوب ڈھیلا ڈھالا ہو، کہیں سے تنگ اور کسا ہوا نہ ہو اور اُس سے اعضاء اور پھیپڑوں پر دباؤ نہ پڑے۔
لڑکے، اور لڑکیوں دونوں کے لئے ڈھیلے کرتے بہت موزوں ہوتے ہیں اور خاص کر جب کسکتے ہوں۔
جس قدر لباس کم ہوگا اُسی قدر اُن کو آسانی ہوگی اور آرام ملے گا۔ باریک یا دبیز اونی کپڑے بہت مناسب اور عمدہ ہوتے ہیں۔ گرمی کے سخت موسم میں ریشمی کپڑے جو دھوئے جا سکیں پہنانے چاہئیں۔ لیکن ریشمی لباس کے نیچے اونی بنیان وغیرہ ضرور ہو۔
پاؤں اور ٹانگوں میں باقاعدہ دوران خون جاری رہنے پر جسم کے صحیح آرام کا

انحصار ہے۔ سردی کے موسم میں جب بچہ پیروں چلنے تو گرم پا تابے اور ڈھیلے جوتے بوٹ، جن کے اندر فلالین کا استر ہو اور ملائم چمڑے کے بنے ہوئے ہوں، مناسب ہوتے ہیں، مکان سے باہر سلیپر یا سینڈل شو (چپل) پاؤں کی حفاظت بخوبی نہیں کرتے، اور خاص کر جہاں متعدی جراثیم ہر جگہ ہوتے ہیں پاؤں میں خراش یا زخم وغیرہ ہو تو جراثیم کے داخل ہو جانے کا اندیشہ بہت رہتا ہے۔

یہ بھولنا نہ چاہیے کہ بچوں کے پاؤں پنجے کے قریب چوڑے اور ایڑی کی طرف پتلے ہوتے ہیں، اُن کے جوتے ہمیشہ آڈر دے کر بنوائے جائیں اور ہو بہو پاؤں کی شکل کے ہوں ہر ایک پاؤں کا پنجہ چوڑا، اور ایڑی پتلی ہوتی ہے لیکن تیمور شاہی، یا فرانسیسی وضع کا جوتا پہنتے پہنتے صورت بدل جاتی ہے، جو ہمیشہ جوتا چوڑے پنجے کا پہنتے ہیں اُن کے پاؤں ہمیشہ بچوں کی طرح رہتے ہیں اور اونچی ایڑی کا جوتا پہننے سے پاؤں بدشکل ہو جاتے ہیں۔

لباس کی دوسری خاصیت یہ ہونی چاہیے کہ وہ یکساں گرم ہو اور یہ جب ہی ممکن ہے کہ ایک ہی قسم کے کپڑے کا گردن سے لے کر پاؤں تک کا لباس بنایا جائے اور گھٹنوں کے نیچے جرابیں ہونی چاہئیں، اگر جسم کے اوپر جلد سے ملا ہوا ایک ہی قسم کا لباس ہو تو اوپر کا لباس خواہ کسی پارچہ کا کیوں نہ ہو کچھ ہرج نہیں ہے البتہ یہ ضرور ہے کہ نہ تنگ ہو، اور نہ بھاری ہو، دونوں قسم کے لباس تنگ اور بھاری ہونے کی حالت میں بچوں کو سخت مضر ہوتے ہیں۔

بچوں کے لباس میں عموماً جو غلطی کی جاتی ہے وہ یہ ہے کہ سینہ پر دباؤ زیادہ پڑتا ہے اور سر لپیٹ دیا جاتا ہے اور بقیہ دیگر اعضا کو برہنہ چھوڑ دیا جاتا ہے اور یہ خیال کیا جاتا ہے کہ اتنے اعضا کا محفوظ رہنا کافی ہے، نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ برہنہ اعضا میں سردی کا اثر ہو کر کھانسی پیدا ہو جاتی ہے۔ سر کو اگر کسی چیز کی ضرورت ہے تو اس کو خارجی اثرات سے محفوظ رکھنے کی ہے اگرچہ اس زمانہ خبط یہ ہے کہ نہ سر پر ٹوپی اور نہ پاؤں میں جوتا، حالانکہ دھوپ اور سرد ہوا سے سر کو بچانا ضروری ہے۔

سب سے زیادہ اس بات کے خیال رکھنے کی ضرورت ہے کہ گرمی سے سردی میں اور سردی سے گرمی میں یکایک بچوں کو نہ لے جائیں یا بے ضرورت کبھی گرم کپڑوں میں اور کبھی سرد کپڑوں میں رکھنا بھی نقصان کرتا ہے ہمیشہ موسم کے لحاظ سے کپڑوں کے استعمال کی عادت سکھانی چاہیئے خارجی اثرات جو ہوا، لباس، گرمی، سردی سے پہونچتے رہتے ہیں اُن میں عادت کو بھی بڑا دخل ہے، پہاڑی لوگ جو کہ سخت سرد مقامات میں رہتے ہیں اپنے بچوں کو پیدائش کے چند ہفتوں کے بعد ہی پہاڑ کے جھرنوں (جہاں پانی جھرتا رہتا ہے) میں ڈال دیتے ہیں اور پانی اُن کے سروں پر ٹپکتا رہتا ہے اور چونکہ وہ عادی ہو جاتے ہیں اس لئے سخت سے سخت سردی میں بھی تندرست رہتے ہیں بچوں کو گرم لباس کا اعتدال سے زیادہ عادی بنانا گویا اُن کو کمزور کرنا ہے اور پھر ایسی حالت میں تھوڑی سے بے احتیاطی

نقصان پھونچ جاتا ہے۔

لڑکیوں کے لئے باڈی موزوں نہیں ہوتی، تبخیر کو مانع ہوتی ہے اور سینے کے حصہ کو پولٹس کی طرح ڈھانکے رہتی ہے، فلالین یا بنیان جو بدن پر خوب ٹھیک ہو اُس سے بہتر ہوتی ہے اور اسکول چھوڑنے تک پہنائی جا سکتی ہے۔ عرب کا لباس جو ایک قدیمی لباس ہے اور تصاویر کے دیکھنے سے معلوم ہوتا ہے کہ دو ہزار برس سے کم کا نہیں ہے صحت کے واسطے بہت مفید ہے جو اب تک مسلمانوں میں رائج ہی لیکن ٹرکی میں اب چھوڑا جا رہا ہے اور جدید کاٹ چھانٹ نے سب پر اثر کیا ہے جو نہایت مضر صحت ہے۔

ڈاکٹر اسپرنگ کو بہت منع کرتے ہیں، لیکن ہمارے ہندوستان میں اس کا رواج پھیلتا جاتا ہے، بہت سی عورتیں اکثر پیٹھ کے درد میں مبتلا رہتی ہیں و شکایت کرتی ہیں اگر اس کا سبب تلاش کیا جائے تو معلوم ہوتا ہے کہ پیٹھ کے اعصاب کمزور پڑ گئے ہیں اور کمانی استعمال کرنے کی وجہ سے اچھی طرح اعصاب مضبوط نہیں ہو سکتے، کمانی لگانے کی دوسری خرابیاں یہ ہیں کہ نوجوان لڑکیوں کی ریڑھ کی ہڈی خم ہو جاتی ہے اور پھیپھڑوں کے دبنے کی وجہ سے کمی خون کی شکایت لاحق ہوتی ہے۔

لباس میں صفائی بھی ضروریات سے ہے گرمی کے موسم میں دو بار اور دوسرے دنوں میں روزانہ ایک مرتبہ بچوں کے کپڑے بدل دینا چاہئے بھیگے

ہوئے کپڑے پہنے رہنے سے جلد کو نقصان پھونچتا ہے سردی لگ جانے اور جلد پر چکتے پڑجانے کا اندیشہ رہتا ہے اس کے علاوہ بچے کو سخت تکلیف ہوتی ہے بچوں کے لئے متعدد جوڑے ہونے چاہئیں اور اونی لباس تو گھر ہی میں دھوئے جائیں، کیونکہ گھر میں دھوبی سے بہتر دھوئے جاسکتے ہیں دھونے کے ٹھنڈے پانی میں صابون کے جھاگ استعمال کرنے چاہئیں اور ایک چمچہ (چاء) فی بوتل پانی کے حساب سے بورکس Borics ملا دیا جائے تو پانی ہلکا ہوجاتا ہے دو تین گھنٹے تک کپڑے کو اس پانی میں بھگوئے رکھیں اور پھر بارش کے پانی، یا بہتے ہوئے پانی میں کھنگال کر دھوپ میں خشک کریں جوش دیا ہوا پانی بھی جب کہ ٹھنڈا ہوگیا ہو اونی کپڑے دھونے کے کام آسکتا ہے اس طریقہ پر دھونے سے کپڑے سکڑنے نہیں پاتے اور ملائم رہتے ہیں اور پھٹتے بھی کم ہیں معمولی طور پر پانی میں اون کو کبھی نہ دھویا جائے۔

بچوں کے بستر بھی ہلکے ہوں، گردن سے پاؤں تک اونی کمبنیشن (جو شب خوابی کا مخصوص لباس ہے) شب میں پہننے کے لئے ہو تو بہت اچھا ہے اور بچا بھاری رضائیوں کے کمبل اوڑھنے کے لئے ہوں تو بہت مناسب ہے۔

امعاء

ایک سال سے کم عمر والے بچے کو دن میں دو تین مرتبہ اجابت ہونی چاہئے

دوسرے سال میں بہت سے بچوں کو دن میں صرف دو بار اجابت ہوتی ہے، اور اُس کے بعد دن میں ایک مرتبہ سہ سالہ بچے کی اجابت کا رنگ بمقابلہ شیر خوار کے کسی قدر بھورا ہوتا ہے، لیکن سفید یا سخت یا لسدار نہ ہو، بلکہ ملائم ڈھیلی اور بھورے رنگ کی ہونی چاہئے۔

قبض اور دیگر اس قسم کی شکایات سے محفوظ رہنے کی تدبیر یہ ہے کہ غذا آہستہ آہستہ اور اچھی طرح چبا کر کھلائی جائے غذائیں مختلف قسم کی ہوں کھلے میدان میں ورزش کرائی جائے، گرم غسل کے بعد تھوڑا اسپنج کیا جائے اور یہ بھی لحاظ کیا جائے کہ بچے کو روزانہ اجابت وقت مقررہ پر ہوتی ہے کہ نہیں۔

مثانہ

تمام بچوں کو عادت ڈلوانا چاہئے کہ وقتاً فوقتاً اپنے مثانہ کو خالی کرتے رہیں تین سال سے چھ سال تک کم از کم تین تین گھنٹے کے بعد پیشاب ہونا چاہئے اور اسی کی عادت ڈلوانی چاہئے کمزور بچے شب میں مشکل سے پیشاب روک سکتے ہیں بستر پر پیشاب کرنے کی عادت تکلیف دہ ہوتی ہے لیکن بچے اگر اوقات معینہ پر پیشاب کرنے کے عادی بنائے جائیں تو رفتہ رفتہ یہ عادت چھوٹ جاتی ہے ہر شب میں ایک یا دو بار بچے کو اٹھا کر پیشاب کرا دینا چاہئے اور یہ خیال نہ ہونا چاہئے کہ جگا دینے سے اُس کی نیند جاتی رہے گی کیونکہ بچے اکثر پیشاب سے فارغ ہونے

کے بعد جلد سو جاتے ہیں یہ امر آیا کی ہوشیاری پر مبنی ہے کہ وہ بچے کو زبان کھولنے سے پہلے اشارہ کرنا سکھاوے اور دونوں پاؤں پر بٹھا کر پیشاب کرنے کی عادت ڈلوائے۔

اگر کچھ تدبیر کارگر نہ ہو اور بچہ بستر ہی پر پیشاب کر دیتا ہو تو ماں کو چاہئے کہ اُسے پیٹ کے بل نہ لٹائے تمام دن کھُلے میدان میں کھلا جائے غذا سادہ اور معمولی دی جائے اگر ان تدابیر سے بھی نفع نہ ہو تو ڈاکٹر سے رجوع کیا جائے، چھوٹے چھوٹے کرم امعا ریں پیدا ہو جانے سے بعض اوقات خراش معلوم ہوتی ہے اور پیشاب بار بار معلوم ہوتا ہے، ان شکایات پر جلد توجہ کرنا ضروری ہے پیشاب کرانے میں بار بار ہاتھ سے چھونے کا اثر نہ صرف اعضاء پر خراب پڑتا ہے بلکہ خراب عادت پڑ جاتی ہے، جو عمر بھر نہیں جاتی، تازہ ہوا میں رہنے، اور بلا مسالے اور مرچ کے غذاؤں اور روزانہ ٹھنڈے پانی کے غسل سے یہ شکایات رفع کی جا سکتی ہیں یوں تو بچے زیادہ پیشاب کرتے ہیں اور بالخصوص غذا کے بعد لیکن عمر کے ساتھ ساتھ کمی ہوتی جاتی ہے مگر دانت نکلنے کے زمانہ میں غیر معمولی طور پر زیادتی ہو جاتی ہے۔

بچہ کا پیشاب بہت صاف اور زردی مائل ہوتا ہے اس میں کسی قسم کی بو نہیں ہوتی اور کپڑے پر دھبہ نہیں آتا لیکن اگر سُرخ رنگ کے دانے ہوں تو سمجھ لینا چاہئے کہ بچے کو دودھ یا کسی اور قسم کی غذا جو کثرت سے دی جاتی ہے۔

اُس میں پانی کا حصہ بہت کم ہوتا ہے۔ یہ سُرخ رنگ کے دانے یورک ایسڈ (Uric acid) ہوتے ہیں اور اس بات کو ظاہر کرتے ہیں کہ گردے اچھی طرح نہیں دُھلتے۔

بعض بچوں کو جنگ کی شکایت پیدا ہوجاتی ہے جس کی وجہ سے تکلیف معلوم ہوتی ہے عام سبب اِس شکایت کا اکثر قبض ہونا اور دیر تک بیٹھکر پڑھنا اور ورزش کم کرنا ہوتا ہے، جو لڑکی سن بلوغ کو پہونچ گئی ہو اُس کو سخت کرسی پر جُھکے ہوئے دیر تک بیٹھکر سینا پڑنا مناسب نہیں ہے پانی میں اوٹ میل ملا کر پندرہ منٹ تک غسل کے وقت بیٹھنے سے تسکین ہوتی ہے، ورزش اور سونے میں کمی نہ کرنا چاہیے اور اجابت کا خیال رکھنا چاہیئے۔

مستقل اور اصلی دانت

ساتویں سال اصلی دانت نکلنا شروع ہوجاتے ہیں اور چودھویں سال بجائے دودھ کے دانتوں کے کُل دانت اصلی ہوجاتے ہیں۔

یہ ضروری ہے کہ اصلی دانت ٹھیک اپنی جگھ نکلیں اور اِس کے لئے مناسب ہے کہ گاہے گاہے ایک اچھے دندان ساز کو دکھاتے رہیں اگر دودھ کے دانت جبریہ نکلوا ڈالے جائیں تو اصلی دانت جو بجائے اُن کے نکلتے ہیں وہ سیدھی قطار میں نہیں نکلتے، بلکہ ٹیڑھے نکلتے ہیں

نیچے کے دو دانت اول نکلتے ہیں، بعد ازاں اوپر کے دو دانت نکلتے ہیں اور اسی طرح نیچے اور اوپر کے مسوڑوں میں نکلتے رہتے ہیں، اگر کوئی دانت ٹیڑھا نکلے تو فوراً دنداں ساز سے اُس کو درست کرا لیا جائے ورنہ توقف ہو جانے پر مشکل ہوتی ہے چودھویں سال میں ۲۸ دانت منہ میں ہو جاتے ہیں۔

اگر دانت اچھی طرح نہیں نکلتے ہیں تو غذا کے چبانے میں دقت ہوتی ہے دانتوں کو روز میں تین بار برش سے صاف کرتے رہنا چاہئے یا مسلمانوں کو وضو میں مسواک کی عادت اختیار کرنی چاہئے، گرم پانی میں ایک چمچہ بائی کاربونٹ آف سوڈا Bicarbonate of Soda ملا کر دانتوں کو دھونا فائدہ بخش ہے اس کے علاوہ مختلف قسم کے منجن بھی استعمال کئے جا سکتے ہیں۔

مدرسہ اور تعلیم خانگی

بمقابلہ دیگر ممالک کے ہندوستان میں اوقات مدرسہ کی ترتیب اور مقدار تعلیم کے تعین میں بہت دقت ہوتی ہے۔

تجربہ سے ثابت ہے کہ موسم گرما میں بچوں کا نشو و نما منقطع ہو جاتا ہے اور بھوک اور چستی کم ہو جاتی ہے تیز اور ذکی بچوں کو بھی سبق یاد کرنا گراں گزرتا ہے، ایسی حالت میں کم عمر والے بچوں پر سبق یاد کرنے کا بار ڈالنا غلطی ہے اور خصوصاً ایسی حالت میں جبکہ صبح کی خوشگوار نیند سے جگا کر اسکول بھیجے جاتے ہیں۔

زیادہ عمر کے بچوں، اور خاص کر لڑکیوں کے لئے موسم گرما میں صبح کا مدرسہ مناسب ہے اور مکان پر سبق یاد کرنا ترک کرنا چاہئے تاکہ دوپہر کے وقت سونے اور راحت کا کافی موقع ملے۔ بعدہٗ غذائے لطیف کھانی چاہئے اور پھر کھلے میدان میں ورزش کرنی چاہئے۔ لیکن چونکہ ہندوستان میں ایسے کھلے میدان لڑکیوں کو نصیب نہیں ہوسکتے اس لئے اُن کو مدرسہ کا یا گھر کا صحن ہی اس ورزش کے لئے استعمال کرنا چاہئے۔

بارہ برس سے کم سن بچوں کو ۴ گھنٹہ ایام سرما میں تعلیم پانا اور نصف گھنٹہ سبق یاد کرنا چاہئے اور زیادہ عمر کی لڑکیوں کو گھنٹہ ڈیڑھ گھنٹہ سبق یاد کرنا کافی ہے

زمانہ حال میں درس و تدریس کا اصول ٹھیک طور پر منضبط نہ ہونے سے یہ دقت پیش آتی ہے کہ صبح سے شام تک ایک سبق کے بعد دوسرا سبق بچوں کو پڑھاتے چلے جاتے ہیں جس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ نہ اس تعلیم سے پڑھنے والوں کو کچھ نفع ہوتا ہے اور نہ استعداد بڑھتی ہے بعینہٖ اسکی مثال ایسی ہے کہ جیسے کوئی ثقیل غذا کسی کو دی جائے اور اُس کا معدہ خراب ہو اگر اُس کا اثر دل و دماغ پر نہ بھی پہونچے تاہم یہ ضرور ہوتا ہے کہ اُس کا پڑھا ہوا سبق سکول سے علیحدہ ہونے کے بعد بالکل ملیامیٹ ہوجاتا ہے۔

بچوں کو زیادہ ضرورت فرصت کے اوقات کی ہوتی ہے، تاکہ اُن کی دماغی اور جسمانی نشوونما ہوتی رہے اور اُسی کے ساتھ جو کچھ معلومات اُنھوں نے

حاصل کی ہیں وہ ذہن نشیں ہوتی رہیں ۔ لیکن اس زمانہ میں عجلت اور جلد بازی بھی
اسکول میں داخل ہوگئی ہے اور بجائے بہترین طریقہ سے بچوں کو تعلیم دینے کی جلد
رٹانے کی کوشش کی جاتی ہے وہ زمانہ بہت دور ہی کہ اسکول سے نکل کر اُن کی
شان میں یہ کہا جائے کہ اُن کی طبیعت میں نفاست پسندی آگئی ہے علم حاصل
کرنے کا شوق پیدا ہوگیا ہے اور اُن کی صحبت سے دوسرے مستفیض ہوسکتے ہیں

تعلیم خانگی میں زیادہ سے زیادہ آٹھ گھنٹہ کافی ہیں اور اُن کو اِس طرح تقسیم کرنا
مناسب معلوم ہوتا ہے کہ سات بجے صبح سے آٹھ بجے تک مذہبی سبق دیا جائے
اور بعد میں چار گھنٹوں کو مادری زبان میں سبق پڑھنے اور انگریزی تعلیم کے لئے اندازہ
کے ساتھ تقسیم کر دیا جائے اور درمیان میں باجا اور املا وغیرہ کا وقت رکھا جائے

اکثر اُستاد اور اُستانیوں کو دیکھا ہے کہ بچوں کی قوت مطالعہ کی بالکل نشوونما
نہیں کرتے اور خود بچے کو بتا بتا کر پڑھاتے ہیں طبیعت پر مطلق زور نہیں ڈالا جاتا
اور سبق کو مثل طوطے اور مینا کے رٹاتے ہیں مزید براں اِس کی بھی پرواہ نہیں
کی جاتی کہ پہلا سبق خوب یاد ہو ے تب دوسرا سبق دیا جائے، بلکہ زیادہ پڑھانی
کی ہوس میں سبق پر سبق دیتے ہوئے چلے جاتے ہیں اور نہ اِس امر کا لحاظ
رکھتے ہیں کہ جو کچھ پڑھایا جائے اُس کا مطلب اچھی طرح ذہن نشین کر دیں۔

اِن ہی خرابیوں کی وجہ سے اب خاص طور پر اُستاد بننے کی تعلیم دی جاتی
ہے اور سرکاری محکموں میں بھی اُن ہی کو مرجح اور پسند کیا جاتا ہی جن لوگوں نے

باقاعدہ ٹریننگ اسکولوں میں تعلیم پائی ہو۔

دراصل استاد بننا کوئی آسان کام نہیں ہے جو ہر شخص کر سکے اس کے لیے خاص قسم کی قابلیت ہے، اور خاص قسم کے دماغ کی ضرورت ہے استاد کے انتخاب میں بھی پوری طرح غور سے کام لینا چاہیے جس طریقے سے کہ یہ تمثیل مشہور ہے، نیم حکیم خطرۂ جان، اسی طرح نیم ملا خطرۂ ایمان کی مثل بھی اس مطلب کے لئے صادق آتی ہے۔

ایک خرابی یہ بھی شروع ہوگئی ہے کہ بچوں کو گورنس اور نرسوں پر چھوڑ کر مائیں بالکل بے فکر ہو جاتی ہیں۔ اس کے نتائج بھی اچھے نہیں نکلتے جن کو میں نے اپنے بہت سے معزز دوستوں سے سنا ہے اور خود بھی دیکھا ہے حال ہی میں ایک اخبار پیٹرنس ریویو میں والدین کے اثر اور تعلیم دینے کے متعلق شائع ہوا ہے یہ رسالہ ایسے ہی مفید مضامین شائع کیا کرتا ہے، جو ہمیشہ غور سے پڑھنے کے قابل ہوتے ہیں میں بھی ظل السلطان سے اس مضمون کا ترجمہ اسی سلسلہ بیان میں نقل کرتی ہوں، کاش ہندوستانی اخبارات بھی اپنے ملکی حالات و تجربات کے لحاظ سے ایسے مضامین شائع کرتے رہیں، تاکہ بچوں کی تربیت و تعلیم میں ان کے والدین کو مدد حاصل ہو سکے مجھے امید ہے کہ بھوپال میں جو رسالہ ظل السلطان شائع ہوا ہے وہ ان امور کو اپنے پیش نظر رکھے گا۔

ابتدا میں بچوں کی تعلیم کا انحصار ان کے والدین پر تھا لیکن موجودہ شائستگی

نے ایک ایسی پیچیدگی ڈالدی ہے کہ جس کی وجہ سے تعلیم کی کل ذمہ داری والدین پر سے ہٹ کر دوسروں پر جنھوں نے کہ بچوں کی تربیت دینے کا خاص طور سے مطالعہ کیا ہے جا پڑی ہے۔

یعنی موجودہ زمانہ مین والدین اپنے بچون کی تربیت کے فرض سے سبکدوشی حاصل کرتے جاتے ہیں اور اس فرض کو اُن لوگوں کے ذمہ عائد کرتے ہیں جو اُجرت پر مقرر کئے جاتے ہیں اور اب یہ نوبت پھونچ گئی ہے کہ بعض خاندانون میں والدین اور بچے، ایک دوسرے کو شناخت کرنے سے قاصر ہیں اور جب کسی موقع پر ملتے ہیں تو یہ معلوم ہوتا ہے کہ بالکل اجنبی ہیں کیونکہ آج کل نرسز گورنس، اسکول ماسٹر اور ٹیوٹر وغیرہ پر پورا پورا بھروسہ کیا جاتا ہے اور سمجھتے ہیں کہ ہم نے اپنا پورا اطمینان کرکے اپنے بچوں کو اُن کے حق سے محروم نہیں رکھا، اور اپنا فرض ادا کر دیا۔

بعض اصحاب یہ کہتے ہیں کہ بچوں کی تربیت اور اُن کی پرورش کرنے کا خیال قدرتی طور پر ماں کو زیادہ ہوتا ہی اور لڑکی کی طرف کو خاص رجحان ہوتا ہے، باپ کی بابت یہ راے ہے کہ اُس کا وہ تمام اثر جو ساتھ رہنے سے بچوں پر پڑتا ہی نہ تو معدوم ہی ہو سکتا ہے اور نہ موجود ہی رہ سکتا ہے۔

خدا جانے میری نسبت کیا راے قائم کی جائے گی، اگر میں یہ کہوں کہ والدین ہی اپنے بچوں کی پرورش اور تربیت کر سکتے ہیں اور اُن کو کرنی بھی چاہیے

اور باپ کا اثر اس کے بچوں پر نہ پڑنے سے وہ تعلیم کے ایک قیمتی اور ضروری حصہ سے محروم رہجاتے ہیں۔

یہ سچ ہے کہ والدین ابھی تک اپنے بچوں کو کافی طور سے تعلیم نہیں دے سکتے یہاں تک کہ باپ خود اپنے پیشہ کی تعلیم اپنے بچہ کو نہیں دے سکتا لیکن اس بات کی کوئی ضرورت نہیں کہ بچوں کی تربیت کے لئے باپ کا اثر بھی ضروری نہ ہو باوجودیکہ میرے پاس کوئی تازہ وجوہ نہیں ہیں لیکن میں اس معاملہ میں بحث کرنے پر تیار ہوں اور صرف چند ہی قسم کے عمدہ ثبوت پیش کروں گا۔

تعلیمی معاملات کے متعلق مدرس ہی زیادہ راے دیا کرتے ہیں اور میں مدرس نہیں، بلکہ ایک طبیب ہوں مگر میں تعلیم کی نسبت بھی اپنے طبی تجربات کی بناپر وجوہ پیش کروں گا اور اگر آپ یہ کہیں کہ ایک طبیب تعلیم وتربیت کی بابت کیا جان سکتا ہے تو اس کا جواب یہ ہے کہ فن طب جراحی وغیرہ سے کہیں بڑھ کر ہے اور اُس کو انسان سے ایسا تعلق ہے کہ وہ تعلیم حاصل کرنے کا مادہ اور علامات بھی معلوم کرسکتا ہے طب سے نہ صرف انسان کی بیماری ہی معلوم ہوسکتی ہے بلکہ اُس کے اندرونی حالات بھی اچھی طرح دریافت ہوسکتے ہیں اور یہاں تک معلوم ہوسکتا ہے کہ اُس کے باپ دادا کو کیا مرض تھا، اور اس لڑکے کو کونسا مرض لاحق ہوسکتا ہے

یہ تو معمولی بات ہے کہ ہمارے اکثر عیوب، اور مخفی حالات ایسے ہوتے ہیں، جو ہم دوسروں سے پوشیدہ رکھتے ہیں اور ہمیشہ پوشیدہ رکھنے کی کوشش کرتے ہیں لیکن ہم دیکھتے ہیں کہ یہی باتیں ہمارے بچوں میں پائی جاتی ہیں۔ کاش کہ دنیا ہمارے ان تمام پوشیدہ حالات کا نتیجہ دیکھے جن کو ہم بڑی احتیاط کے ساتھ پوشیدہ رکھتے چلے آتے ہیں اب میں آپ لوگوں کی توجہ ایک مثال کی طرف رجوع کرتا ہوں جس سے میرا مطلب آپ لوگوں پر پورے طور سے ظاہر ہو جائے گا۔ میں آپ کو ایک ایسے شرابی کا قصہ سناؤں گا جس کے لئے شراب کا نشہ زیادہ ہو جانا ایک معمولی بات تھی، آج کل کے زمانہ میں یہ دیکھا جاتا ہے کہ شرابی کا لڑکا اکثر پرہیزگار ہوتا ہے۔ لیکن اس کا خاندانی اثر نہیں جانے پاتا، باوجودیکہ اُس کی حرکات بدل جاتی ہیں، لیکن بعض اوقات اُس کے دل میں خود بخود شراب پینے کی خواہش پیدا ہو جاتی ہے۔

ذکر ہے کہ ایک لائق فوجی افسر کو شراب پینے کی عادت ہو گئی تھی اور اُس کی اس عادت سے اُس کی زندگی میں اور اُس کے انتقال کے بعد بھی بہت کم لوگ واقف تھے، لیکن اس کے لڑکے اور مجھ (راقم مضمون) کو اس کا بخوبی علم تھا، اُس کی یہ عجیب کیفیت تھی کہ وہ شراب پیتا تھا لیکن تاوقتیکہ اس کی حالت زیادہ خراب نہ ہو جائے کسی پر ظاہر نہ ہوتی تھی، ایسی حالت میں وہ

چند اشخاص کے ساتھ تاش کھیلا کرتا تھا، اور اس موقع پر اتنی شراب پیتا کہ بالکل مدہوش ہو جاتا اور پھر اُٹھ کر اپنے کام پر چلا جاتا، اور اس قدر مستعدی سے اپنے کام میں مصروف ہوتا کہ کسی کو اس کی بابت شراب خواری کا گمان بھی نہ ہوتا مگر وہ ہمیشہ اس کوشش میں رہتا تھا کہ میرے لڑکے کو ایسی عادت نہ ہو جائے یہ فوجی آفیسر شراب نشہ کی غرض سے نہیں پیتا تھا بلکہ محض اپنے آپ کو خوش رکھنے کے لئے پیتا تھا اور اس بات کا علم اُس کے لڑکے کو بھی بخوبی علم تھا جب لڑکے کی عمر ۲۰ سال کی ہوئی تو باپ کی عادت کا اثر اُس پر بھی ہونے لگا۔ اُس نے شہر کے باہر ایک مکان کرایہ پر لیا، جو ریل سے پانچ میل اور شہر کی آبادی سے ایک میل کے فاصلہ پر تھا، جب باپ کی طرح شراب خواری کو دل چاہتا تو اُس مکان میں جا کر اکیلا بیٹھا رہتا اور اُس خواہش کو مغلوب کرنے کی کوشش کرتا، اور جب نشہ کا خیال دور ہو جاتا تو وہاں سے واپس آ جاتا اب وہ ایک بہت بڑا پرہیزگار ہے اور کبھی شراب جیسی خراب چیز پینے کی خواہش نہیں کرتا۔ اور ہمیشہ اس بلا سے محفوظ رہنے کی کوشش کرتا ہے اوپر کی مثال سے آپ لوگوں پر ظاہر ہو گیا ہو گا کہ اس بات کی کتنی ضرورت ہے کہ بچپن ہی سے بچوں کو بُری عادات سے بچنے کی تربیت دی جائے، ہم کو لازم ہے کہ ہم شرابی ہوں یا نہ ہوں لیکن اپنے بچوں کو ایسی باتوں سے پرہیز

کرنے کی تربیت دیتے رہیں کیونکہ اس میں اُن کی آئندہ زندگی کی بھلائی ہے آجکل مدرسوں، اور دیگر جلسوں میں اکثر ایسے مضامین پر لکچر وغیرہ ہوتے رہتے ہیں بلکہ ایک روز میں نے دیکھا کہ ایک ماسٹر صاحب اپنی جماعت کے سامنے جس میں تقریباً (۵۰) لڑکے ہوں گے شراب خواری کی بُرائی پر لکچر دے رہے تھے گو اس وقت وہاں کوئی شرابی لڑکا تو نہ تھا، تاہم ان ہی میں سے چار یا پانچ لڑکے بڑے ہوکر شرابی نکلے ہوں گے کیونکہ اُن میں اُن کے والد کا اثر تو موجود ہی تھا، اور اگر وہ اثر صرف لکچروں ہی سے نکل جائے تو بے شک بہت مناسب اور بہتر ہے، لیکن یقین نہیں ہوتا۔

ماسٹروں کی یہ کوشش کہ صرف لکچروں کے ذریعہ سے لڑکوں کو شراب خواری سے باز رکھیں، میرے خیال سے صرف وقت کا ضائع کرنا ہے میں یہ کہوں گا کہ باپ اپنے بچے کی حالت سے بخوبی واقف ہوتا ہے اور یہ اُسی کا کام ہوتا ہے کہ بچوں کو بدی سے بچا کر نیکی کی طرف رجوع کرے کیونکہ باپ کا اثر بہ نسبت ماسٹر کی تعلیم کے زیادہ اثر رکھتا ہے۔

اب میں والد کے حقوق جو بچے کے متعلق ہیں بیان کرتا ہوں باپ کو چاہئے کہ اپنے بچوں کی خوشی، اور اُن کی دل چسپی کے سامان میں ایسا ہی حصہ لے جیسا کہ اُن کی تعلیم میں لیتا ہے، باپ کو اپنا فرض سمجھنا، چاہئے کہ

بچوں کو ایسے دلچسپ اشغال کی طرف متوجہ کرے جس سے بچہ خوش ہو اور کبھی اُن کاموں کی رغبت نہ دلائے جن سے وہ نفرت کرتا ہو، یا زبردستی سے اُن میں مشغول رکھا جاتا ہو، باپ کو خود بھی خوش مزاج رہنا چاہیے اور خود بھی دلچسپ مشغلوں میں شوق سے حصہ لینا چاہیے تاکہ اُس کی خوش مزاجی کا اثر بچوں پر بھی پڑے، دلچسپی تین قسم کی ہونا چاہیے۔

اوّل والد کو چاہیے کہ بچوں کو اکثر پہاڑیوں وغیرہ پر تفریح اور ہوا کھلانے لیجایا کرے باغوں کی طرف توجہ دلا کر باغ بنانے کا شوق پیدا کرے پُرانی تواریخ کے قصے سُناتا رہے دور دور کے شہروں اور ملکوں کا ذکر کرتا رہے، تاکہ اُس کا شوق ایسی چیزوں کی طرف زیادہ پیدا ہوتا جائے

دوم والد کو چاہیے کہ بچوں کو ہمیشہ ورزش اور کثرت کی طرف رغبت دلاتا رہے تاکہ اُن کے جسم میں چستی و چالاکی پیدا ہو۔

سوم۔ والد کو کبھی نہیں چاہیے کہ بچوں کے قصور اور غلطیوں سے درگذر کرے بلکہ ان کو ہمیشہ عمدہ طریقہ سے متنبہ کرتا رہے جہاں تک ہو سکے دلچسپی اور خوش مزاجی کے اسباب اُن کے لئے مہیا کرے تاکہ دوسرے کی ضرورت نہ ہو اور وہ خود ہی خوش ہو کر ہر طرح کی تازگی حاصل کرسکیں جیسا کہ ایک پادری صاحب کیا کرتے تھے، وہ صبح اُٹھکر اپنا کام شروع

کرتے اور شام کے پانچ بجے تک کام میں سخت مشغول رہتے پھر واپس
آنے پر بعد چائے نوشی کے باہر جنگل میں چلے جاتے جہاں کہ صرف وہی ہوا
کرتے اور دوسرا شخص نظر نہیں آتا تھا وہاں خوب زور سے سیٹی بجایا کرتے
اور صرف سیٹی ہی سے خوشی اور تازگی حاصل کرتے اور رات ہو جانے پر
واپس آتے، دوسرے روز صبح پھر حسب معمول سرگرمی سے کام میں
مصروف ہو جاتے آج کل وہ پادری صاحب ایک گرجا کے بڑے پادری
ہو گئے ہیں، میں خیال کرتا ہوں کہ وہ ہمیشہ اپنی اُس ورزش کو جاری
رکھکر خوش مزاج بنے رہیں گے۔

اَب میں آپ لوگوں کے سامنے یہ عرض کروں گا کہ اگرچہ بوجہ طب کے
ہم ایک شخص کی بیماری کا پتہ لگا لیتے ہیں مگر اُس کی اندرونی خواہشوں
اور دلی جذبات سے واقفیت حاصل نہیں کر سکتے۔ اس لئے صرف باپ ہی
بچوں کی دلچسپی کے مطابق سامان مہیا کر سکتا ہے ایک مثال لیجئے کہ
دو لڑکے ہیں ایک تو اسکول سے واپس آکر فوراً کھیلنے کے لئے (فیلڈ)
کھیل کے میدان میں چلا جاتا ہے گویا کھیلنے کو بھی ایسا ہی فرض سمجھتا ہے
جیسا پڑھنے کو اسی طرح وہ اپنی زندگی کو بڑھاتا ہے، دوسرا لڑکا صرف
پڑھنے ہی کو اپنا فرض خیال کرتا ہے اور اسکول سے آکر کتابیں لیکر
پھر پڑھنا شروع کر دیتا ہے اِس طرح وہ اپنی زندگی کو بجائے بڑھانے کے

گھٹاتا ہے پس یہ ضروری امر ہے کہ بچوں کی تعلیم کے ساتھ اُن کی دلچسپی کے اسباب کو بھی ضروری سمجھا جائے اور یہ کام باپ کا ہے نہ کہ اسکول ماسٹر کا کیونکہ باپ کا اثر بہت جلد بچے پر پڑ سکتا ہے اور وہ ہمیشہ قائم رہ سکتا ہے، صرف ابجد پڑھ لینا ہی تعلیم نہیں ہے، بلکہ والدین کی حرکات کا جو اثر بچے پر پڑتا ہے وہ بھی ایک تعلیم ہے اگرچہ آجکل بچوں کو تعلیم دینا باپ کا فرض نہیں سمجھا جاتا ہے تاہم یہ فرض تو ضرور ہے کہ وہ یہ بات بچوں کے ذہن نشین کرے کہ پڑھنا لکھنا بھی اُن کی زندگی کا ایک حصہ ہے، اور یہ یوں ہو سکتا ہے کہ باپ کتابوں کا مطالعہ کرتا رہے اور بچوں کو سمجھاتا رہے کہ کتابیں بھی ایسی ہی بیش بہا چیزیں ہیں جیسے کہ گھر کی دوسری قیمتی چیزیں۔

یہ بات مسلمہ ہے کہ بچے کی تعلیم کا سلسلہ گھر ہی سے شروع ہوتا ہے کیونکہ وہیں سے بچہ چیزوں کو پہچانتا ہے، چنانچہ وہ اپنے بہن اور بھائیوں کو دیکھکر مرد اور عورت کی شناخت کرتا ہے وہ تعلیم جو اس کو گھر میں ملے گی بہ نسبت اُس تعلیم کے جو اسکول اور کالج وغیرہ میں ملتی ہے زیادہ مستحکم اور بااثر ہوتی ہے اس لئے والدین کو اپنے بچوں پر اپنا نیک اثر ڈالنا چاہئے۔

کیونکہ جب بچہ جوان ہونے کے بعد اپنے والدین سے علیحدہ ہوتا ہے تو اُس کو مختلف کاروبار سے نئے خیالات و معاملات سے سابقہ پڑتا ہے مگر پھر بھی اس کے والد کا وہ اثر جو اس میں سرایت کر گیا ہے تا زندگی اُس سے جدا نہیں ہو سکتا

باب ہشتم

زمانۂ طفولیت کے امراض

ہڈی کا بیڈول ہو جانا سوا روگ قبض، بدہضمی اور متلی دست اور پیچش، کرم امعاء، شکم کا نکل آنا، آنتو نکا اوتر آنا امراض تنفس خناق گلا بیٹھ جانا، سوکھی میلی یعنی بچوں کی تپ دق بخار اور متعدی بیماریاں گٹھیا، رعشہ، خواب میں ڈرنا، دردسر، کان کا درد، نکسیر پھوٹنا، ہاتھ پاؤں کی جلد کا پھٹنا شیر (گونگچیاں) سونے میں زیادہ پسینہ نکلنا

ننھے بچوں کے امراض کا تو ذکر ہو چکا ہے اور نیز یکایک شکایات کے پیدا ہونے کی حالت میں جو تدابیر کرنی چاہئیں وہ پہلے بتا دی گئی ہیں، اگر مائیں چاہتی کہ بڑے بچے بھی محفوظ رہیں تو لازم ہے کہ اُن کے امراض اور امراض کے دفعہ کرنے کی تدابیر کو سمجھیں اور جانیں۔

ہڈی کا بیڈول ہو جانا

بچوں کے لئے ہڈیوں کا بے ڈول ہو جانا ایک ایسا مرض ہے جو ان کی آیندہ زندگی پر بہت گہرا اثر ڈالتا ہے۔ شیر خواری کا زمانہ ختم ہونے کے قبل اس مرض کے خفیف آثار اور علامات ظاہر ہوتی ہیں۔ اس لئے جب تھوڑا سا شبہہ بھی ہو تو ہرگز غفلت نہ کرنی چاہئے جب شیر خوار بچوں کو بجائے شیر مادر کے اور غذا وغیرہ دی جاتی ہے جس میں نشاستہ کا جز و زیادہ ہوتا ہے مثلاً پیٹنٹ غذائیں یا کم چکنائی کی غذا تو یہ مرض ہو جاتا ہے۔ ابتدا میں بچہ لاغر اور کمزور ہو جاتا ہے ہمیشہ بدہضمی رہنے لگتی ہے اور دست ہمیشہ جاری رہتے ہیں، کھانسی، زکام اور تشنج میں آئے دن مبتلا رہتا ہے اور آخر کار کل جسم کی نشو و نما میں فرق آکر ہڈیاں نرم اور بدہئیت ہو جاتی ہیں۔

اگر ولادت کے ایک سال کے اندر دانت نہ نکلیں اور تالو کی سطح پر ہو کر سر کی سطح کے برابر نہ ہو جائے اور شب میں بچہ بے چین رہتا ہو اور سوتے ہوئے سر اور چہرہ پر پسینہ آجائے تو سمجھنا چاہیے کہ اس مرض کی ابتدائی علامات ہیں دیکھنے میں ایسے بچے موٹے اور تندرست معلوم ہوتے ہیں لیکن دوسرے سال میں فربہی جو دراصل پھولا پن ہوتا ہے جاتی رہتی ہے اور دُبلا ہو کر ہڈی اور چمڑہ رہ جاتا ہے اگر نہلانے یا کپڑا پہنانے کے وقت بجائے خوش ہونے کے بچے رو دیں یا

یا کھلانے میں خوش نہ ہوں یا بدن ڈھیلا پڑ جائے تو ماؤں کو ہوشیار ہو جانا چاہئے۔

اِس مرض کے بچے بہت دنوں کے بعد چلتے ہیں اور اُن کو چلانا بھی نہ چاہئے۔

اِس صورت میں سب سے پہلے غذا کی اصلاح ضروری ہے۔ کیونکہ ایسے بچوں کو بدہضمی کی شکایت زیادہ تکلیف دہ ہوتی ہے اِس لئے جس قدر جلد ممکن ہو ڈاکٹر سے مشورہ لے کر اُس کی تجویز پر عمل کیا جائے۔

خالص دودھ، بالائی، انڈے، کچے گوشت کا شوربہ گوشت کوٹ کر اُس کا عرق نکالتے ہیں اور گرم کر کے یہ شوربہ بنایا جاتا ہے نارنگی اور سیب کے شربت اکثر تجویز کئے جاتے ہیں جوش دیا ہوا دودھ اور پیٹنٹ دوائیں بالکل بند کر دینی چاہئیں۔

کاڈلیور آئل اکلیشن میں ہائپو فاسفیٹ Hypophosphate of lime ملا کر پلانا بہت مفید ہوتا ہے اور اکثر جلد ہضم ہو جاتا ہے اور بعض اوقات کاڈلیور آئل میں بالٹ ملا کر دیتے ہیں بچہ کو تازہ ہوا خوب ملنا چاہئے اور گردن سے پاؤں تک اونی لباس پہنانا چاہئے۔

جو بچے کہ قدرتی رضاعت سے پرورش پاتے ہیں اُن کو عموماً مرض نہیں ہوتا اور مصنوعی رضاعت والے بچے اکثر اس مرض میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔

اسکردی یعنی سوا روگ

خفیف سوا روگ کے آثار ابتدائی مرض رکیٹس Reckest کے ساتھ پیدا ہوتے ہیں اور یہ دونوں امراض غذا کی بے ترتیبی کی وجہ سے لاحق ہوتے ہیں اور غذا کے ناموافق ہونے، اُبلے ہوئے اور گاڑھے دودھ اور پیٹنٹ غذاؤں کے استعمال سے بھی یہ مرض اکثر پیدا ہوجاتا ہے۔

زیادہ عمر کے بچوں کو بھی عرصہ تک تازہ ترکاریاں اور تازہ پھلوں کے نہ ملنے اور ایک ہی قسم کی غذا پانے کی وجہ سے یہ عارضہ ہوجاتا ہے بچہ کے اعضاء اور جوڑ پھول جاتے ہیں۔ یا تمام جسم سرخ ہوکر متورم ہوجاتا ہے مسوڑے پھول جاتے ہیں گویا اسفنجی حالت پیدا ہوجاتی ہے اور اُن سے خون آنے لگتا ہے اگر غذا میں فوراً اصلاح نہ کی گئی تو بچہ لاغر اور سست ہوجائے گا اور چہرہ زرد پڑجائے گا۔

غذا کی خاص اصلاح کی جائے۔ تازہ (بلا جوش دیا ہوا) دودھ تازہ گوشت انڈے، اور پھلوں کا افشردہ اور کچلے ہوئے آلو یا دوسری زود ہضم غذائیں دی جائیں۔ اور اگر ممکن ہو تو ڈاکٹر کو ضرور دکھایا جائے۔

قبض

قبض کی شکایت کو خفیف نہ سمجھنا چاہئے جس سبب سے قبض ہوتا ہو اُس کو اول رفع کرنا چاہئے عارضی قبض اور سفید رنگ کی اجابت کی شکایت بعض اوقات سردی بدن میں سرایت کر جانے یا دانت نکلنے کی وجہ سے ہوا کرتی ہے۔ لیکن عموماً دیر ہضم غذا کے استعمال سے شکایت ہو جاتی ہے بہترین علاج ایک خوراک کیسٹر آئل اور اُس کے بعد گرم پانی کا عمل ہوتا ہے۔

مزمن قبض

روزانہ معمولات میں وقت کی پابندی کرنے گرم غسل کے بعد ٹھنڈے پانی سے ڈوش لینے اور روزانہ ورزش کرنے، اور کھانوں کے اوقات کے درمیان خوب پانی پینے سے رفع ہو جاتا ہے۔

ماؤں کو لازم ہے کہ بچوں کی غذاؤں میں کچھ کچھ تبدیلی کرتی رہا کریں تبدیلی غذا کا اثر بھی اجابت پر اچھا ہوتا ہے۔ پکا ہوا دودھ چونکہ دیر ہضم ہوتا ہے اس لئے ایکسٹریکٹ آف مالٹ Extract of malt کا ایک چمچہ ملا دینے سے دودھ کی اصلاح ہو جاتی ہے کیلے کی پھلی چھیل کر قدرے گرم دودھ میں ملا کر علی الصباح بچہ کو کھلانا مفید ہوتا ہے۔

منقیٰ اور انجیر کی پوڈنگ زیادہ عمر کے بچوں کو بہت نفع کرتی ہے اور صبح کے وقت پھلوں کا شربت بھی مفید ہوتا ہے سیب ۔ ناسپاتی خوبانی بھون کر بچوں کو کھلانا چاہئیے ۔ لاغر بچوں کو جن کے جگر کمزور ہوتے ہیں قبض کی عادت ہو جاتی ہے اور نہ صرف اُن کی غذا میں بہت زیادہ احتیاط کی ضرورت ہے بلکہ سردی اور زیادہ تھکان سے بچانے کی ضرورت ہے روزانہ گرم پانی سے سینکنے بعد روغن زیتون سے مالش ہونی چاہئیے علاوہ فوٹو میگنیشیا یا دارچینی کے دیگر دوائیں ہرگز نہ دی جائیں۔ تبدیل آب وہوا کرنا یا بحری سفر کرنا بھی بہت مفید ہوتا ہے قبض کو ایک معمولی مرض نہ سمجھنا چاہئیے اس میں ہر کس وناکس کی دوا سے بہت احتیاط چاہئیے۔ بغیر طبیب یا ڈاکٹر کے مشورہ کے یونانی یا انگریزی دوا نہ دی جائے زیادہ دست آور دواؤں سے معدہ خراب اور کمزور ہو جاتا ہے جس کا سنبھالنا رفع قبض سے بھی مشکل ہے۔

بدہضمی اور متلی

اگر بچہ کے سینہ اور شکم میں درد کے ساتھ متلی معلوم ہوتی ہو یا بدہضمی کی دیگر شکایات ظاہر ہوں گرم پانی کی بوتل بستر میں رکھی جائے اور شدید درد میں گرم سینک کرنی چاہئیے اور بغیر ڈاکٹر کے مشورہ کے غذا ہرگز نہ دی جائے۔ اگر پیٹ میں مروڑ ہو تو ۶ سے ۸ ۔ اونس تک گرم پانی میں ایک چمچہ روغن زیتون ملا کر امعاء

میں پچکاری لگانی چاہئیے۔

بچوں کو قے کرنے میں تکلیف نہیں ہوتی بلکہ آسانی سے قے ہو جاتی ہے اور دیر ہضم غذا سے معدہ خالی ہو جاتا ہے عموماً جب بخار آنے والا ہوتا ہے تو بچوں کو قے آتی ہے اور وہ لرزہ کے قایمقام بنجاتی ہے۔

بڑے بڑے امراض کی یہی علامت ابتدائی ہوتی ہے اور اگر جلد جلد اور عرصہ تک سلسلہ قایم رہے تو سمجھنا چاہئیے کہ دماغ یا امعاء میں فتور ہے یا کوئی متعدی قسم کا بخار آنے والا ہے۔

دست اور پیچش

دست اور پیچش کا معقول علاج شروع سے ہی کرنا چاہئیے مثل بڑوں کے اگر بچوں کے دست آنے میں غفلت کی جائے تو خطرناک بات ہے۔ شروع ہی سے بچہ کو بستر پر لٹا دینا چاہئیے اور سیال غذائیں دینی چاہئیں مثلاً دودھ یا نصف دودھ اور نصف جوش دیا ہوا پانی ملا کر یا ہلکا بارلی واٹر دو دو گھنٹہ کے بعد دیا جائے کیسٹر آئل کی ایک خوراک اور گرم پانی کا ٹکل ہر حالت میں ایک مرتبہ ضرور دیا جائے اگر دست شدید آتے ہوں تو دودھ قطعی طور پر بچوں کو نہ دیا جائے بجائے اُس کے پانی میں انڈے کی سفیدی یا کوئی دوسری مناسب غذا دی جائے۔ بچہ کو پانی خوب پلا دیا جائے اور بستر میں گرم پانی کی بوتل رکھی جائے بلا خیال نقصان کے

اگر کوئی دوا دی جاسکتی ہے تو کیسٹر آئل ایملشن کا ہلکا ڈوز ہے۔ انڈے کی سفیدی کا استعمال ہر حالت میں ڈاکٹر کی رائے سے کرنا چاہئیے۔

اگر اجابت کا رنگ بدل نہ جائے اور بستہ نہ ہو اور تعداد میں بھی کم نہ ہو تو سمجھنا چاہئیے کہ دست سردی سے آتے ہیں ہر حالت میں جلد ڈاکٹر کو دکھانا چاہئیے کیونکہ شروع میں یہ کہنا کہ اس دست کا انجام کیا ہوگا مشکل ہے۔

اگر دست ہمیشہ آتے رہتے ہوں تو سمجھنا چاہئیے کہ بچے کی صحت خراب یا مکان کی گندگی اس کا باعث ہے جس کا اثر بچوں کی صحت پر اچھا نہیں پڑتا اور اس قسم کی شکایات میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ بعض اوقات نشو ونما پورے طور پر نہ ہونے یا کمزوری کے باعث بھی دست آنے لگتے ہیں۔ اس لئے ڈاکٹر کی رائے اور تجویز سے بچہ کی غذا میں اصلاح کرنی چاہئیے۔ تبدیل آب و ہوا کرنا ایسے بچوں کو بہت مفید ہوتا ہے۔

کرم امعاء

اکثر بچوں کی آنتوں میں کرم ہو جاتے ہیں اور یہ کرم تین قسم کے ہوتے ہیں

(۱) چرنے۔ سوتی کیڑے چھوٹے۔

(۲) کینچوے۔ جو سات یا آٹھ انچ لانبے ہوتے ہیں۔

(۳) کدو دانے۔ جو بہت لانبے ہوتے ہیں۔

اول الذکر بچے کی امعاء میں ہوتے ہیں اس لئے آسانی سے علاج پذیر ہوتے ہیں۔ لیکن کدو دانے یا لائی امعاء میں رہتے ہیں اور بہ مشکل خارج ہوتے ہیں۔ اگر کمزور بچہ شب میں بے چین سوتا ہو اور پاخانہ کے مقام پہ ہاتھ رکھتا ہو اور ناک نوچتا ہو تو بچے کی امعاء میں کرم کے وجود کا اشتباہ ہو سکتا ہے ایسی صورت میں اجابت کو بہ غور دیکھتے رہنا چاہئے کہ کرم خارج ہوتے ہیں یا نہیں۔ اگر کرم دکھائی دیں تو شب میں کیسٹر آئل کا ایک ڈوز Dose اور دن میں سنٹونین Santonin کا دافع کرم سفوف ایک خوراک کھلائیں اور بعد ازاں پانچ اونس پانی میں ایک چمچہ نمک ملا کر نل کے ذریعہ سے امعاء کو دھو دینا اور تین چار روز تک پچکاری لگاتے رہنا چاہئے چنے کے چھلکوں کا جوش دیا ہوا پانی بھی پلانا مفید ہوتا ہے۔

کینچوے اور کدو دانے کا اثر بچہ کی عام تندرستی پر خراب پڑتا ہے۔ بخار متلی، درد قولنج، دست، کم خوابی بے چینی اور تشنج اکثر لاحق ہو جاتا ہے۔ کرم امعاء کے وجود کا شبہ ہونے پر فوراً ڈاکٹر کو بلانا چاہئے کثیف پانی، کچی ترکاری خراب اور بغیر پکے ہوئے گوشت کھانے سے یہ مرض اکثر پیدا ہو جاتا ہے۔

شکم کا نکل آنا

بعض بچوں کا پیٹ کھڑے ہونے پر نکل آتا ہے اور مائیں دیکھکر پریشان

ہو جاتی ہیں ملیریا (بخار) ہو جانے کے بعد جگر اور طحال بڑھ جانے کی وجہ سے شکم باہر نکل آتا ہے۔

یہ علامت ہمیشہ بیماری کی نہیں ہے۔ کیونکہ نفخ کی وجہ سے بھی شکم نکل آتا ہے یا گرم ملکوں میں شکم کے اعصاب و عضلات کے کمزور ہو جانے کی وجہ سے امعاء پورے طور پر رک نہیں سکتیں ایسی حالت میں ڈاکٹر کو ضرور بلانا چاہیئے۔

آنتوں کا اوتر آنا

اگر زور پڑنے کی وجہ سے آنتوں کا کوئی حصہ پیڑو میں اتر آتا ہے اور بچہ لیٹا رہے تو دبانے سے اندر کو چلا جاتا ہے جن لڑکوں کے ختنہ کی ضرورت ہوتی ہے اُن کو پیشاب کرنے میں زور کرنا پڑتا ہے اس لئے اُن کی اکثر آنتیں اوتر آتی ہیں

ڈاکٹر سے مشورہ کرنے میں تاخیر ہرگز نہ کرنی چاہیئے عمل کرنے سے یہ عارضہ آسانی سے اچھا ہو جاتا ہے اور کم عمر بچوں کو لنگوٹی پہنانے سے بھی جلد یہ عارضہ جاتا رہتا ہے۔

امراض تنفس

پیدائش سے موسمی تغیرات کی وجہ سے اکثر سردی زکام کی شکایت ہو جاتی ہے

اس سے ہرگز غفلت نہ کرنی چاہئیے ورنہ آخر میں یہ مرض اندیشہ ناک ہوجاتا ہے۔
اول ایک ہلکی تلیین دینی چاہئے اور بعد ازاں رائی کا غسل دیا جائے ہلکی غذا بچہ کو دی جائے اور ۲۴ گھنٹہ تک بستر پر کمرے کے اندر رکھا جائے۔ اس قسم کی سردی سے بچنے کی تدابیر پہلے بیان کردیگئی ہیں۔ فلالین پہنے گرم غسل کے بعد ٹھنڈا ڈوش Douche کرنے اور تازی ہوائیں رہنے سے یہ شکایت نہیں ہوتی اگر بچہ کمزور ہے اور سردی کا اثر جلد قبول کرلیتا ہے تو اُس کے سینہ پر دونوں جانب روغن سرسوں یا کاڈلیور آئل سے مالش کی جائے اور جاڑے کے موسم میں کاڈلیور آئل پلاتے رہنا چاہئیے اگر سر میں سردی لگنے کی وجہ سے کھانسی تی ہو تو قدرے لائم جوس Lime juice اور دس قطرہ اپی کے کوانا Ipecacuanha میں گلیسرین Glycerine یا شہد ملاکر چاٹتے رہنے سے جاتی رہتی ہے کھانسی کے ساتھ بخار رقیق تنفس اور درد سر ہو تو خفیف نہ سمجھنا چاہئیے بلکہ یہ نزلہ وغیرہ میں سوجن ہوجانے کی علامت ہے۔ شدید کھانسی اور نمونیا کی ابتدا اسی طرح ہوتی ہے، اس لئے ڈاکٹر کو فوراً بلانا چاہئیے۔ دوسرے قسم کی کھانسی خشک کھانسی ہوتی ہے یہ شب میں بہت آتی ہے اور تکلیف دہ ہوتی ہے اور اکثر قبض اور بدہضمی اس کا سبب ہے۔ کیسٹر آئل کی ایک خوراک اور ہلکی غذا دینے سے اکثر اُس کی شکایت جاتی رہتی ہے خشک کھانسی جس سے گھر گھراہٹ ہوتی ہو اور کھانسنے میں ٹھن ٹھن جیسی آواز نکلتی ہو

تو آخر میں مرض خناق ہونے کا احتمال ہوتا ہے۔

خناق

کم عمر بچوں کو یہ عارضہ جلد ہوتا ہے اور اس سے خوف کرنا بجا ہے کیونکہ بعض وقت دفعتًہ یہ عارضہ شروع ہو کر بڑھ جاتا ہے اور آخر میں مہلک ثابت ہوتا ہے۔ خناق آلات تنفس کا ایک عارضہ ہے جس میں زخرہ کے اندر سوزش ہو کر ورم ہو جاتا ہے۔ سانس مشکل سے لیا جاتا ہے اور جلد جلد کھینچتا ہے۔ اور کوئی چیز خارج نہیں ہوتی۔ کیونکہ زخرہ کے اندر ایک رطوبت رہتی ہے جس سے ایک جھلی سی بن کر سانس کی آمد و رفت میں تنگی پیدا کرتی ہے ہر مرتبہ بچہ سانس لینے کی کوشش کرتا ہے لیکن زخرہ کے نیچے نہیں اوترتا اور بالآخر بچہ دم گھٹ کر مر جاتا ہے۔

ابتدا میں زکام ہوتا ہے۔ ناک بہتی ہے کھانسی آتی ہے آواز بھاری ہو جاتی ہے پھر سانس مشکل سے آنے لگتی ہے لہذا جب یہ علامات اور آثار پائے جائیں تو ماں کو ہوشیار ہو جانا چاہئے۔ لیکن یہ عارضہ اکثر رات کے وقت جب بچہ سوتا ہو تو دفعتًہ شروع ہو جاتا ہے۔

سب سے پہلے بچہ کو دس سے پندرہ منٹ تک بقدر برداشت گرم پانی کے ٹب میں ٹھڈی تک رکھنا چاہئے۔ بعد ازاں فورًا اُس کے جسم کو خشک کر کے گرم کمبل اُڑھا دینا چاہئے قدرے گرم پانی میں ایک چمچہ (چائے) اپی کے کو انا ملا کر بچہ کو

پلانا چاہئے اور تاوقتیکہ متلی شروع نہ ہو برابر دیتے رہیں بچہ کو چپ چاپ لیٹے رہنے دینا چاہئے اور ایک بوتل گرم پانی کی بستر میں ہر وقت رکھی رہنا چاہئے اگر اجابت کھل کر نہ ہوتی ہو تو فوراً گلیسرین کی پچکاری لگائی جائے۔ ایسے دورہ کے بعد کم از کم تین روز تک بچہ کو بستر پر رہنا چاہئے اور بہت ہلکی غذا دینا چاہئے اگر اس طرح فوراً علاج کیا جائیگا تو زیادہ سے زائد ایک یا دو گھنٹہ دورہ رہیگا اور پھر جان کا خطرہ نہ ہوگا اگرچہ ڈاکٹر کو فوراً بلایا جائے لیکن ڈاکٹر کے آنے کے انتظار میں ماں کو وقت ضائع نہ کرنا چاہئے بلکہ فوراً بچہ کو گرم پانی میں بٹھا دینا چاہئے۔

خناق کی ایک دوسری قسم بھی ہے یعنی معمولی سردی لگ جانے سے اس کی ابتدا ہوتی ہے۔ نرخرہ کے اندر کھرکھراہٹ اور سوزش اور درد کی شکایت ہوتی ہے بخار ہو جاتا ہے اور بسبب ورم کے اس میں گرانی اور رکاوٹ ہوتی ہے آواز بھرائی ہوئی کرخت یا بالکل بیٹھ جاتی ہے سانس مشکل سے لی جاتی ہے رفتہ رفتہ سانس لینے کی کوشش کرنے میں بچہ تھک جاتا ہے۔ لیکن اس میں موت اس قدر دفعتہً واقع نہیں ہوتی جس قدر کہ پہلی قسم کے مرض خناق میں ہوتی ہے بچہ کو گرم ہوا میں رکھا جائے مریض کی چارپائی کے پاس ایک کھلے منہ کی پتیلی وغیرہ میں خالص پانی اور قدرے تارپن ٹائن ڈال کر آگ پر رکھیں تاکہ پانی سے بخارات اٹھتے رہیں اور جب تک ڈاکٹر آئے ایک خوراک کیلومل کی دے دیں۔ گرم غسل اور دوسرے علاج و تدابیر جن کا تذکرہ اوپر ہوئیں

کیا گیا ہے) بغیر وقت ضائع کئے ہوئے کرتے رہنا چاہئے۔

دانت نکلنے کے زمانہ میں بچوں کا دم اکثر رک جاتا ہے اور بعض اوقات زیادہ اشتعال ہونے یا بہت زیادہ ڈانٹ دینے یا خفا ہونے کی وجہ سے بچہ دم بخود ہو جاتا ہے اور اس کا رنگ زرد ہو جاتا ہے اور آخر میں گہری سانس دھیمی آواز سے لیتا ہے یہ خطرناک نہیں ہوتا لیکن بچہ اس کے بعد فعل درست ہو جاتا ہے۔ پس جن وجوہ و اسباب سے دم روک لیتا ہو ان کو دور کیا جائے اور کاڈلیور آئل اور دیگر مقویات کھلائی جائیں۔ اکثر غذا کے بدل دینے کا اثر اچھا ہوتا ہے۔ اگر بچہ کو پکا ہوا دودھ دیا جاتا ہو تو بجائے اس کے تازہ دودھ شوربہ انڈے وغیرہ یا دوسری مناسب غذائیں دی جائیں ٹھنڈے پانی میں ہاتھ کو ڈال دینے سے دورہ کا وقفہ کم ہو جاتا ہے اگر اس کا دورہ اکثر ہوتا ہو تو ڈاکٹر کو دکھانا چاہئے۔

گلا بیٹھ جانا

یہ مرض سات سال کے بچوں کو کم لیکن اس عمر سے زائد کے بچوں کو بہت ہوتا ہے منہ کھول کر دیکھیں تو زبان کی جڑ کی جانب لوز متورم اور سرخ نظر آتے ہیں اور گھونٹ لینے میں درد کرتے ہیں ایسی حالت میں بچہ کو بستر پر لیٹا رہنا چاہئے۔ اور ایک ڈوز کیسٹر آئل کا پلانا چاہئے اور غذا ہلکی دی جائے قدرے فرائز ملیسم

پانی میں ملا کر اُس کی بھاپ دینا مفید ہوتا ہے۔ اور ایک ایک گھنٹے کے بعد پندرہ پندرہ منٹ اِس طرح بھاپ پہونچاتے رہنا چاہیئے۔ فلالین کی پٹی بھی گرم پانی میں نچوڑ کر باندھنا مفید ہوتا ہے۔ اگر یہ مرض جلد جلد ہوجاتا ہو تو حلق کی لوز پھولی رہجاتی ہیں۔ اور بچہ کو تھوک نگلنے اور کھانسی آنے سے تکلیف ہوتی ہے۔ ایسی حالت میں فوراً شگاف دلا دینے سے جلد اچھا ہوجاتا ہے۔

بعض اوقات حلق میں اندر کی جانب گلٹیاں پڑجاتی ہیں جن کی وجہ سے ناک کا راستہ رُک جاتا ہے۔ اس سے عام کمزوری ہوجاتی ہے اور دیگر شکایات لاحق ہوجاتی ہیں۔ بچہ بیمار معلوم ہونے لگتا ہے سردی کا اثر اُس پر بہت جلد ہوجاتا ہے اور چونکہ ناک کے رستے سانس نہیں لے سکتا اس لئے ہر وقت مونھ کھولے رکھتا ہے۔ گلے بڑھنے کی حالت میں لوز کو کٹوا دیتے ہیں۔ اس طرح خفیف شگاف سے یہ عارضہ دور ہوجاتا ہے شگاف دلانے میں توقف نہ کرنا چاہیئے۔

سُوکھی میلی یعنی بچّوں کی تپ دِق

تپ دق کا مادہ جن اعضا میں سرایت کرجاتا ہے وہ خود بھی پہلے اُس مادہ کو دفع کرنے کی کوشش کرتے ہیں لہذا اس مرض کی محض ابتدائی علامات اور آثار کے معلوم ہونے اور پہچاننے کے لئے ماؤں کو ہر وقت ہوشیار رہنا چاہیئے اُس کی علامات کا ظہور سب بچوں میں یکساں نہیں ہوتا بلکہ مختلف ہوتا ہے یہ مادہ

پھیپھڑوں میں جمع ہو کر سل کا مقدمہ ہوتا ہے یا گردن کے غدود دماغ، یا جوڑوں
اور ہڈیوں میں جمع ہوتا ہے۔ اس مادہ کا اثر جب پھیپھڑے پر ہوتا ہے تو باوجود
اچھی نگرانی اور رکھ رکھاؤ کے بچہ موٹا نہیں ہوتا بلکہ سُست رہتا ہے اور زرد
ہو جاتا ہے۔ کوئی چیز اُس کو بھلی نہیں معلوم ہوتی اور نہ کسی چیز سے رغبت کرتا ہے
بعد چندے کھانسی اور خفیف بخار ہو جاتا ہے۔ سانس جلد جلد آتا ہے اور پھر چلنے
پھرنے سے جی چراتا ہے۔ اگر علاوہ پھیپھڑے کے کسی دوسرے اعضا میں اس
مرض کے مادہ کا اثر ہوتا ہے تو اُس کی علامات صاف ظاہر ہو جاتی ہیں۔ غدود
معدہ کے ماؤف ہونے پر شکم پھول جاتا ہے، درد کرتا ہے اور آخر میں دست
آنے لگتے ہیں اور بچہ دُبلا ہونے لگتا ہے اگر گردن یا ران کے غدود متورم ہو جائیں
تو بہت ہوشیاری کے ساتھ ٹنکچر آیوڈین کا ضماد روزانہ کیا جائے اگر ورم جلد تحلیل
نہ ہو جائے تو ڈاکٹر کو فوراً بلایا جائے۔ بعض اوقات غدود کے متورم
ہو جانے کے دوسرے اسباب بھی ہوتے ہیں مثلاً گلے میں پھنسی کا ہو جانا، حلق
میں خراش یا پھوڑے کا ہونا اس لئے اول سبب کو زائل کرنا ضروری ہے۔
چونکہ کثیف اور گندے مقامات میں رہنے یا دوسروں سے براہ راست چھوت
لگنے سے یہ مرض پیدا ہو جاتا ہے اس لئے اگر بچوں میں یہ مرض موروثی بھی ہو
تاہم اس مرض کو مریض کے پاس جانے سے بچوں کو دور رکھنا چاہئے کمزور، ناتوان بچے
جو زکام، اور کھانسی میں آئے دن مبتلا رہتے ہیں اون کی خاص طور پر نگہداشت

کرنی چاہیے گردن سے پاؤں تک گرم مگر ہلکا کپڑا پہنایا جائے اور کھیل وغیرہ میں زیادہ تھکان اور پسینہ وغیرہ سے پرہیز کرایا جائے غذائیں مقوی دی جائیں، چربی یعنی دہنیت بالائی اور مکھن کی مقدار زیادہ ہو اور خوب کھلانی چاہئیں اور تازہ ہوا میں سلائے اور رکھے جائیں اور علاج سے غفلت نہ کی جائے۔

بخار اور دیگر متعدی بیماریاں

باب ہذا کے شروع میں بیان کر دیا گیا ہے کہ شیر خواری کا زمانہ گذرنے کے بعد بچوں کا ٹمپریچر خفیف خفیف سبب سے فوراً گھٹتا بڑھتا رہتا ہو مگر کوئی تغیر جسمانی حالت وغیرہ میں نہیں ہوتا تاہم مناسب تدبیر اور علاج ضروری ہے۔

اگر ثقیل اور ناقابل ہضم غذائیں کھانے سے بخار آگیا ہو تو ملیّن ادویہ کا استعمال کافی ہے۔

ملریا کے بخار میں ٹھنڈے پانی سے اسپنج کرنے اور ایک خوراک کیسٹر آئل پلانے کے بعد بچوں کو کونین دینا مفید ہوتا ہے۔

اگر بخار کی تیزی کونین اور ملیّن ادویہ دینے سے کم نہ ہو تو ڈاکٹر کو ضرور بلایا جائے۔

مسلسل بخار۔ اکثر متعدی امراض انفٹرک چیچک خسرہ وغیرہ کا مقدمہ ہوتا ہے۔ تپ دق سے بھی پہلے بخار رہنا شروع ہوتا ہے۔ یا یہ کہ کوئی پھوڑا نکلنے

والا ہوتا ہے تو بھی بخار آجاتا ہے۔ آخری صورت پر بچہ کسی نہ کسی جگہ درد کی شکایت ضرور بتلاتا یا اُس کا اشارہ کرتا ہے۔

متعدی بخار کی ابتدا عموماً یکایک قے، درد سر، بخار اور بے چینی سے ہوتی ہے یہاں تک کہ اصلی وجہ ظاہر ہوجاتی ہے۔

مسلسل بخار کی حالت میں غیر ضروری سامان و فرنیچر سے کمرہ کو خالی کر دینا چاہئے اور بچہ کو کمرہ میں رکھنا چاہئے اور جن ہدایات و تدابیر کا تذکرہ اس کتاب میں کیا گیا ہے اُن پر عمل کرنا چاہئے اور تاوقتیکہ ٹمپریچر حسب معمول نہ ہوجائے سیّال غذائیں دی جائیں۔ پانی اور بارلی واٹر اور فواکہات کے شربت پلائے جائیں گرم پانی اور صابون سے بچہ کا تمام جسم روزانہ دھوتے رہنا چاہئے لیکن دھو کے وقت احتیاط کی ضرورت ہے کہ بچے کو ٹھنڈ نہ پہونچ جائے۔ بچوں کے بالوں کو بھی چھوٹا کر دینا مناسب ہے کمروں کی کھڑکیوں کو ہرگز بند نہ کرنا چاہئے بلکہ سرخ پردے اون پر لٹکا دینے چاہئیں بخار میں کمزور آنکھوں کو روشنی اور چمک ناگوار ہوتی ہے۔ بستر بہت ہلکا ہو اور جلد جلد بدلا جائے۔ اگر بچہ خود حرکت نہ کرسکتا ہو تو وقتاً فوقتاً کروٹ بدلوا دی جائے چیچک میں اوٹ میل واٹر Oatmealwater سے جسم کو دھویا جائے اور دھونے کے بعد کاربولک آئل تمام جسم پر لگانا چاہئے۔ اگر روزانہ اس پر عمل کیا گیا تو نہ کھجلی پیدا ہوگی اور نہ جلد نوچیگا نیلے یا سرخ کانچ کے کمرہ میں رکھنے سے داغ نہیں رہتے نیم کی دھونی بھی دینا

مفید ہے خسرہ اور انٹرک بخار میں شدید کھانسی ورنمونیا ہوکر اصلی مرض پیچیدہ ہو جاتا ہے۔ بخار کے یکایک تیز ہو جانے اور جلد جلد تنفس اور کھانسی سے اس کی ابتدا ہوتی ہے۔

انٹرک اور نمونیا کے بخار اور خناق وبائی میں بچہ کو کسی حالت میں تنہا نہ چھوڑا جائے۔ کیونکہ اگر وہ اٹھکر بیٹھ گیا تو قلب کی حرکت بند ہو کر مر جانے کا اندیشہ ہوتا ہے۔

خناق وبائی اور لال بخار میں حلق متورم ہو جاتا ہے ٹھنڈے پانی میں فرائر بلسم Friars balsam یا روغن تارپین ڈال کر ایک بند دیگچی میں خوب جوش دے کر ابخرات میں سانس لوائیں اس سے بچہ کو تسکین حاصل ہوتی ہے مرض خناق وبائی میں پچکاری کے ذریعہ سے جلد میں دوا پہونچانے سے بہت سے بچوں کی جانیں بچ جاتی ہیں اور اگر ابتدا میں پچکاری دی جائے تو پھر دیگر تدابیر کی چنداں ضرورت نہیں ہوتی۔ خسرہ اور چیچک میں آنکھ اور کان دونوں پر اثر ہو جاتا ہے اور ہمیشہ بہ احتیاط اُن کو دیکھتے رہنا چاہئے اگر ضعف بصارت و سماعت محسوس ہو یا کوئی مادہ خارج ہونے لگے تو ہرگز غفلت مناسب نہیں ہے۔

ان تمام بیماریوں میں نہ صرف بچہ کو بقیہ گھر کے لوگوں سے اور دیگر اشخاص سے دور رکھنا چاہئے بلکہ ماں اور تیمار دار کو بھی احتیاط ہونی چاہئے۔ یہ یاد رکھنا چاہئے کہ اگر حماقت آمیز اور خطرناک غفلت ان امراض میں نہ کی جائے تو یہ بیماریاں

نیست و نابود ہو سکتی ہیں۔

جس طرح لباس اور کپڑے سے چھوت ہو جاتی ہے اُسی طرح سر کے بال اور جلد سے متعدی امراض ایک جسم سے دوسرے جسم میں منتقل ہوتے ہیں۔ اس لئے صاف ظاہر ہے کہ ایسے مریض کے تیماردار کو کوئی کہاں تک دافع عفونت ادویہ سے پاک صاف کر سکتا ہے۔

مکھیاں بھی متعدی امراض کے پھیلانے کا بڑا ذریعہ ہیں اس لئے ہر چیز کو ان سے بچانے کی ضرور کوشش کرنی چاہئے جب مکھیاں زیادہ ہوں تو مکھی مارنے کا کاغذ جو انگریزی چیزوں کی دوکانات پر ملتا ہے ضرور گھر میں رکھنا چاہئے مکھیاں اس پر چمٹ کر مر جاتی ہیں اور اس طرح ایک حد تک یقینی کم ہو جاتی ہیں کھانے پینے کی چیزیں تو لازمی طور پر ڈھک کر اور احتیاط کے ساتھ رکھنی چاہئیں اکثر مائیں بچوں کے موںھ ہاتھ صاف نہیں رکھتیں جس کی وجہ سے مکھیاں بھنبھناتی رہتی ہیں اور یہ بے احتیاطی نہایت اندیشہ ناک ہے۔

یہ سچ ہے کہ سوائے محافظ حقیقی کے کوئی دوسرا اُس چھپے ہوئے لشکر یعنی جراثیم سے جو صحت انسانی کا دشمن ہے محفوظ نہیں رکھ سکتا لیکن اُسی نے ہم کو عقل بھی عنایت کی ہے جس سے ہم حفاظت کی تدابیر بھی اختیار کر سکتے ہیں جس طرح کہ ابتدا سے آج تک دشمنوں کے حملوں سے محفوظ رہنے اور اُن کو تباہ کرنے کے لیے انسان نے محض عقل ہی کے زور سے عجیب عجیب اسلحہ ایجاد کئے ہیں اور اُن کو

استعمال کیا جاتا ہے اسی طرح اس دشمن لشکر سے بچنے کی تدابیر بھی عقل ہی نے بتائی ہیں ان سے کام نہ لینا در اصل خدا کی نافرمانی ہے وہ فرماتا ہے وَلَا تُلْقُوا بِاَيْدِيكُمْ اِلَى التَّهْلُكَةِ اپنے ہاتھوں کو ہلاکت میں مت ڈالو یعنی ان اسباب سے بچو اور ان تدابیر کو اختیار کرو جو ہلاکت سے حفاظت کرتی ہیں پس اگر کوئی شخص بے سمجھی لاپروائی کرے یا ان تدابیر پر عمل پذیر نہ ہو تو اس کا لازمی نتیجہ ہلاکت ہی کا ہونا ہے اور خدا کی نافرمانی کرنا کسی طرح مناسب نہیں ہے اس لئے یہ ضروری امر ہے کہ جو لوگ تیمارداری کرتے ہوں وہ بھی کچھ دنوں تک دیگر اشخاص سے دور رہا کریں خطوط بھی متعدی امراض پھیلاتے ہیں اور نوکروں کی بھی یہی حالت ہے

بروئے تجربات کے ڈاکٹر تھورنام نے نقشہ ذیل میں مختلف متعدی امراض کے چھوت کا زمانہ وغیرہ درج کیا ہے۔

نام مرض	حالت	زمانہ سرایت مرض	زمانہ یا چھوت لگنے سے علامات مرض ظاہر ہونے تک کی مدت
خسرہ	خشخاش کے دانوں کے مانند چھوٹے چھوٹے سرخ دانے جو ابھرے ہیں	دو سے تین ہفتہ تک تا وقتیکہ کھانسی کا آنا اور پپڑی کا گرنا بند نہ ہو جائے۔	دس یوم

نام مرض	حالت	زمانہ سرایت مرض	زمانہ یا ثبوت لگنے سے علامات مرض ظاہر ہونے تک کی مدت
خسرہ	ملکر گول دھبے بنا دیتے ہیں پچھلے پیشانی ، گردن سینہ پر بخار کے چوتھے دن نمودار ہوتے ہیں ۔		
چیچک	بخار کے تیسرے دن پیشانی پر دانے نمودار ہوتے ہیں پانچویں دن شفاف رطوبت پیدا ہو کر چھالے ہو جاتے ہیں بخار ہوتا ہے ۔	قریباً چھ ہفتہ تا وقتیکہ چھلکے صحیح طور پر صاف نہ ہو جائے	۱۲ - ۱۴ دن
سرخ بخار	چمکدار سرخ اور ابھرے ہوئے دھبے تمام جسم پر نکل آتے ہیں گلا متورم ہو جاتا ہے ۔	آٹھ ہفتہ تا وقتیکہ جسم سے کھال کا گرنا اور ناک سے اخراج بند نہ ہو جائے ۔	[illegible]

نام مرض	حالت	زمانہ سرایت مرض	زمانہ یا چھوت لگنے سے علامات مرض ظاہر ہونے تک کی مدت
گلسوئے	گردن کے غدود متورم ہو جاتے ہیں بخار ہوتا ہی ابھرتے اور تحلیل ہوتے رہتے ہیں بخار ہوتا ہی	شروع ہونے سے چار ہفتہ تک۔	۲ سے ۳ ہفتہ
خناق وبائی	بخار اور حلق کا ورم ساتھ ہوتا ہے دوسرے تیسرے دن حلق کی سفید جھلی میں دانے نکل آتے ہیں۔	دو ماہ۔ جب تمام رطوبت کا خارج ہونا بند ہو جائے	۲ سے ۵ دن
کالی کھانسی یعنی گگر کھانسی	بخار کے ساتھ کھانسی آتی ہے اور قے ہوتی ہے۔	شروع ہونے سے دو ماہ تک یا جب تک کھانسی کا سلسلہ قایم رہے۔	۷ سے ۱۴ دن تک

گٹھیا

بعض اوقات بچوں کے اِس مرض کی شناخت میں سہو ہوجاتا ہے لیکن اگر درد ہو یا درد سر، خناق اور حلق میں ورم، اکثر ہوجایا کرتا ہو تو سمجھنا چاہئیے کہ گٹھیا کا مادہ بچے میں موجود ہے۔

یہ عوارض دیکھنے میں بہ ظاہر خفیف ہوتے ہیں لیکن قلب کو دائمی طور پر نقصان کرتے ہیں اس لئے ماں کو لازم ہے کہ اِن شکایات کو خفیف نہ سمجھے بلکہ پوری توجہ کرے۔

شدید گٹھیا میں یکایک ٹمپریچر بہت تیز ہوجاتا ہے اور تمام جوڑ ورم کر جاتے ہیں۔ ایسی صورت میں بچہ کو بستر پر چپ چاپ لٹائے رکھنا اور بستر کو گرم رکھنا چاہئیے اور فوراً طبی امداد حاصل کرنا اور طبیب یا ڈاکٹر کو دکھانا چاہئیے۔

ایسے بچوں کو ہمیشہ خواہ کوئی موسم ہو اونی کپڑے پہنائے جائیں اور غذا میں زیادہ تر دودھ، فروٹ ترکاریاں اور ہلکا گوشت ہونا چاہئیے گرم آب و ہوا اور ملیریا سے پاک ہونا ضروری ہے۔

رعشہ

جس بچہ میں گٹھیا موروثی ہوتی ہے اُس کے جسم میں رعشہ پیدا ہوجائیگا

مادہ زیادہ ہوتا ہے اس مرض میں جسم کے ایک یا دونوں جانب اختیاری عضلات میں غیر منتظم حرکات پیدا ہوتی ہیں چنانچہ اس مرض کا نام ڈاکٹری میں کوریا Coria ہے کمزور بچے اور علی الخصوص جو بچے بہت زیادہ ذہین ہوتے ہیں اور مدرسہ میں بہت زیادہ محنت کرکے اپنے کو تھکا دیتے ہیں اُن پر اس مرض کا جلد اثر ہوجاتا ہے

ابتدا میں بچہ ہلتا ہوا معلوم ہوتا ہے چہرہ اور اعضاء میں بے قاعدہ طور پر جنبش ہوتی ہے اگر علاج وغیرہ نہ کیا جائے تو یہ حرکات شدید اور ہر وقت ہونے لگتی ہیں بچہ کمزور اور سُست ہوتا جاتا ہے۔

شروع میں جب علامات ظاہر ہوں تو بچہ کو بستر پر چپ چاپ لٹا دینا چاہئے اور ڈاکٹر کو دکھانا چاہئے بچہ کو ہلکی اور مقوی غذا کھلائی جائے اور تازہ ہوا خوب پہونچتی رہے۔ اس مرض کے دورہ کے بعد ایک یا دو سال تک پڑھنا وغیرہ چھڑا کر بالکل آرام کرانا چاہئے۔ گرم غسل کے بعد ٹھنڈے پانی میں قدرے نمک ڈال کر اسپنج روزانہ کرتے رہنا چاہئے۔

خواب میں ڈرنا

جو بچے کمزور اور نحیف ہوتے ہیں یا پڑھنے کے بار گراں سے دبے ہوئے ہیں اُن کو اکثر وحشت ناک خواب دکھائی دیتے ہیں اور جاگ اُٹھتے ہیں اور خوف کے مارے چلانے لگتے ہیں اور بقیہ شب بے خوابی یا بے چینی میں گذارتے ہیں اصل

سبب اس مرض کا بدہضمی ہوتا ہے اور حلق کے اندرونی عضلات میں ورم ہوکر دانے نکل آتے ہیں جس کی وجہ سے دم گھٹنے لگتا ہے ایسے بچوں کو پاک وصاف اور فرحت بخش مقام میں رکھیں اور سبق وغیرہ کے بار سے سبکدوش کر دیں۔ شب میں بہت ہلکی غذا کھلائی جائے اور شام ہی کے وقت غذا دینی مناسب ہے اور قبل سونے کے گرم غسل کرا دیا جائے ٹھنڈے پانی میں ہاتھ مونھ دھلا دینے سے بچے کو تسکین ہو جاتی ہے اور دودھ اور پانی بچے کو ضرور پلانا چاہئے اور مٹھائی یا چاکولیٹ یا کوئی دوسری چیز جو پسند کرے دی جائے۔

دردِ سر

دردِ سر کی وجہ سے اگر بچہ شب میں کم سوتا ہو یا یکایک خوف زدہ ہوکر چلا اٹھتا ہو تو ڈاکٹر کو دکھانے میں توقف نہ کرنا چاہئے جب گٹھیا کا اثر بچہ کی آنکھ، کان، جگر، معدہ پر پڑنے والا ہوتا ہے۔ تو پہلے دردِ سر ہوتا ہے ایسی حالت میں دردِ سر کے علاج کے بجائے اُس کے اصلی سبب کے دور کرنے کی تدبیر کرنی چاہئے۔

تاریک کمرہ میں آرام کرنا اور کسٹر آئل کا ایک ڈوز بچہ کو پلا دینا کافی ہوتا ہے اگر لوہ کی وجہ سے دردِ سر ہو تو برف میں کپڑے کو ٹھنڈا کرکے سر پر رکھنا مفید ہوتا ہے

―――― (۰) ⁂ (۰) ――――

کان کا درد

ورم ہو جانے کی وجہ سے کانوں میں درد شدید ہوتا ہے اور بے چینی اور درد سر بچہ کو لاحق ہوتا ہے۔ پھوڑے کے پھوٹ جانے اور پیپ وغیرہ نکل جانے پر گرم سینک یا پولٹس سے یا گرم بورک لوشن Boric lotion کی پچکاری کی لگانے سے درد میں افاقہ ہو جاتا ہے۔ پچکاری سے دھونے اور خشک کرنے کے بعد چند قطرے گلیسرین بورکس ولاڈنم Glycerion boric ladanium کے ایک چمچہ میں گرم کرکے کان میں ٹپکا دینا فائدہ دیتا ہے نیم اور شہد ڈالنے سے بھی فائدہ ہوتا ہے۔ مور کا پاؤں گھسکر اور گرم کرکے ڈالنا مفید ہے لیکن اگر کانوں کا درد ایک دو روز سے زائد رہے تو ڈاکٹر کو فوراً بلانا چاہئے۔

نکسیر

اعتدال کے ساتھ نکسیر آنے سے تردد نہ ہونا چاہئے طبیعت خود فاسد مادہ کو خارج کرتی ہے۔ اگر کمزور بچوں کو زیادتی کے ساتھ آئے تو البتہ اندیشہ ناک ہے زیادہ آنے کی صورت میں بچوں کو پیٹھ کے بل لٹا کر پیشانی اور گردن کے پیچھے برف رکھنا چاہئے۔ کوتھمیر یعنی سبز دھنیا پیسکر تالو پر رکھنا بھی مفید ہے اگر ان تدابیر سے نفع نہ ہو تو ڈاکٹر کو ضرور بلانا چاہئے۔

ہاتھ پانون کی جلد کا پھٹنا

اُنگلی اور اُنگوٹھوں کے پھٹنے کو روکنے کی بہترین تدبیر یہ ہے کہ بچہ کو مقوی غذائیں کھلائی جائیں اور تازہ ہوا میں خوب ورزش کرائی جائے۔ پاؤں میں اونی پائیتابہ اور ہاتھوں میں اونی دستانہ رہے اور ملایم بوٹ ہو۔ بوٹ کے اندر فلالین کا استر ہو تو بہت اچھا ہے۔ دن میں دو بار ایک اونس گلیسرین ایلم Glycerium alum سے ہاتھ پاؤں کی خوب مالش کی جائے صبح شام دو بار گرم پانی سے غسل دیا جائے۔

جب جلد پھٹنا شروع ہو تو اُس کا علاج مثل پھوڑے کے کرنا چاہئے ہوا سے بچانا ضرور ہے بوراسک مرہم Boracic ointment کی ڈریسنگ اُس وقت تک کرنا چاہئے تا وقتیکہ اچھا نہ ہو جائے۔ جس بچہ کو یہ مرض ہوتا ہے اُس کو ہلکی اور زود ہضم و مقوی غذا اور دیگر مقویات کی ضرورت ہے۔

شعیرہ یعنی گونگیان یا گونجنیان

آنکھوں کے پپوٹوں کی پھنسی کو طب میں شعیرہ اور عامۃً گونجنی کہتے ہیں

اور مثل دیگر پھوڑوں کے یہ بھی خرابی خون کی علامت ہے۔

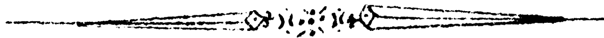
گرم بورک ایسڈ لوشن Boric acid lotion سے دن میں کئی بار آنکھوں کو تا وقتیکہ گوہنجنی اوپر نہ آجائے دہوتے رہنا چاہئے۔ بعد ازاں ایک باریک سوئی سے چھید کرا ور دبا کر مواد نکال دینا چاہئے اور مریض بچوں کو چند ہفتہ تک مقوی غذا دی جائے بادام کا سخت چھلکا بھی لگانا مفید ہے۔ نیز کو کھیر میں گھس کر لگانا فائدہ دیتا ہے

سوتے میں زیادہ پسینہ نکلنا

مضبوط اور تندرست بچوں کو زیادہ محنت کرنے پر صرف پسینہ آتا ہے اگر دو سالہ بچہ کو پسینہ زیادہ آئے تو ضعف اعصاب کی علامت ہے اور بعد میں تپ دق ہو جانیکا خطرہ ہو جاتا ہے۔ بعض کمزور بچوں کو عموماً سوتے میں یا صبح اُٹھنے کے وقت زیادہ پسینہ آتا ہے۔ ایسے بچوں کو ضرور ڈاکٹر کو دکھانا چاہئے۔ اور پسینہ سے تر شدہ کپڑوں کو احتیاط کے ساتھ اُتارتے رہنا چاہئے سوتی پارچے تو پہنائے ہی نہ جائیں اگر اُصول حفظان صحت کے لحاظ سے بچہ کو لباس پہنایا جائے یعنی صرف تین کپڑے اونی ہوں اور اوپر سے فلالین کی بانڈر ہو تو غالباً زیادہ پسینہ نہ آوے گا اور جو کچھ ہوگا وہ جلد انجرات بن کر خشک ہو جائے گا۔

شام کے غسل کے بعد نیم گرم پانی میں بورکس اور بائی کاربونیٹ آف سوڈا Bicarbonate of Soda ملا کر اسپنج کرنا چاہئے۔ اگر ہاتھ پاؤں میں زیادہ

پسینہ آتا ہو تو نیم گرم پانی میں ایک چمچہ ٹنکچر بلاڈونا Tincturebladona ملا کر ہاتھ پاؤں کو دھوتے رہنے سے زیادہ پسینہ آنا رک جاتا ہے جن بچوں کو شب میں پسینہ آتا ہو اُن کو غذا اچھی دی جائے اور سونے کے قبل ایک پیالہ گرم دودھ کا پلا دینا چاہئیے۔



قضائے حاجت سے فراغت کے بعد بچہ کا مونھ اسپنج سے صاف کیا جائے مسوڑوں اور زبان پر گلیسرین لگاکر رومال سے پونچھ دیا جائے پھر دودھ پلایا جائے۔ خواہ ماں اپنا دودھ پلائے یا اگر شیشی سے پلایا جاتا ہو تو شیشی سے پلائے یا جو اور مصنوعی غذا تجویز کی گئی ہو تیار کرکے دے۔ اگر آیا ایک ہی ہے تو ماں کو یا کسی دوسرے شخص کو ان کاموں میں مدد دینی چاہیے اگر غسل کرانا ہو تو یہ دیکھ لینا چاہیے کہ رات کو پسینہ تو نہیں آیا کیونکہ پسینہ کی حالت میں یا پسینہ نکلنے کے بعد ہی فوراً غسل میں جلدی نہیں کرنی چاہیے جب وہ اچھی طرح خشک ہو جائے اور تولیہ سے خوب پونچھ لیا جائے اُس وقت غسل کرانا چاہیے۔

ہندوستان میں اور بالخصوص اُن مقامات میں جو بہت زیادہ گرم ہیں اگر زیادہ گرم کپڑوں میں دبے ہوں تو اکثر بچوں کو شب میں پسینہ آجاتا ہے۔ موسم سرما میں دس یا گیارہ بجے اور گرما میں ۹ بجے دن کو غسل کرایا جائے۔ رات کو غسل دے کر بستر میں سُلانا لُو سے اور باہر کی سردی سے محفوظ رکھتا ہے لیکن ایک سال سے کم عمر کے بچہ کو ایسے غسل کی ضرورت نہیں۔ اور نہ اس امر کی ضرورت ہے کہ ہر موسم میں روزانہ غسل دیا جائے کیونکہ اُن لوگوں کے بچے جن کے یہاں برانڈی وغیرہ حرام ہی یا استعمال نہیں کی جاتی غسل کی سردی کے متحمل نہیں ہو سکتے چھوٹے بچوں پر سردی کا اثر جلد ہوتا ہے اور بالخصوص غسل کے بعد اس لئے وہ لوگ جو شراب پیتے ہیں برانڈے کے چند قطرے استعمال کرادیتے ہیں اور سردی کے اثر سے حفاظت

رہتی ہے مگر چونکہ مسلمان اور جو لوگ اس کو بُرا سمجھتے ہیں استعمال نہیں کرینگے۔ لہذا بچوں کو روزانہ غسل دینے سے احتمال نقصان ہے۔

اس کا خیال رہے کہ سرد ہوا نہ لگنے پائے۔ کیونکہ بچے کی جلد بہت نازک ہوتی ہے اور سردی گرمی کا اثر جلد قبول کرتی ہے یا گرم پانی میں اسفنج بھگو کر بچے کا جسم پونچھا جائے پانی نوے درجہ تک مقیاس الحرارت کے مطابق گرم ہونا چاہئے صابون اچھی قسم کا ہو اُس میں رنگ یا خوشبو نہ ملی ہو رنگ یا خوشبو کا منشا زیادہ تر خراب قسم کے صابونوں کے عیبوں کو چھپانا ہوتا ہے ان سے جلد میں سوزش محسوس ہوتی ہے پونچھنے یا نہلانے کے بعد فوراً بچے کا جسم اچھی طرح نرم تولیے سے پونچھکو کوئی اچھی قسم کا پوڈر بغلوں، جڈوں اور جوڑوں میں لگانا چاہئے اگر بچے کو دن میں دو بار نہلایا جائے تو تمام بدن میں صابون ملنے کی ضرورت نہیں، بچے کے ہاتھ پیروں کے ناخن کاٹنے میں اس کا خیال رہے کہ سیدھے کٹیں۔ کیونکہ پہلو میں کاٹنے سے کور نکل آتی ہے نوزائیدہ بچے کے کانوں کا بہت خیال اور حفاظت رکھنا چاہئے، اُن کا کان بعد کو ہمیشہ کے لئے چھوٹا اور خوشنما ہونا، یا سخت یا نکلا ہوا ہونا زیادہ تر پیدائش سے چھ سات سال تک ماں کی دیکھ بھال پر منحصر ہے سوتے میں بچے کے کان ہرگز نہیں کریدنا چاہئے۔ اگر اُبھرے ہوئے معلوم ہوں تو نرم ململ کے کنٹوپ سے رات کو ڈھک دئیے جاویں بچے کے بڑے ہونے پر اگر کان باہر کو زیادہ نکلے ہوئے معلوم ہوں تو آہستہ آہستہ پیچھے دبائے جائیں اور اُس کے ساتھ کنٹوپ بھی استعمال کیا جائے

جب بچہ چھوٹا ہو تو روز اُس کا سر دھونا چاہئے لیکن جب بال اُس قدر بڑھ جائیں کہ دھونے کے بعد نمی رہ جانے کی وجہ سے، تحریک نزلہ کا اندیشہ ہو تو ہر مہینے سر کے بال مونڈ دینے چاہئیں۔ مونڈنے سے بال گھنے ہوتے ہیں اور اُن میں لمبے ہونے کی قوت ہوتی ہے اور سیاہ رنگ پکڑتے ہیں اگر ایسا منظور نہ ہو تو کتر دئے جائیں بچے کو باہر لے جانے سے پیشتر آیا کو چاہئے کہ تمام کھڑکیاں کھولدے اور گدے، پلنگ، چادر، کمل، موم جامہ وغیرہ دھوپ میں ڈالدے۔

خالی شیشی اور چوسنی کو صاف پانی میں جس میں چٹکی بھر سہاگہ ملا ہو ڈالدینا چاہئے ہندوستان کے پیشتر حصوں میں بچے کو ساڑھے چھ اور سات بجے کے درمیان، باہر لے جانا چاہئے، اس درمیان میں ماں کو یا اگر کوئی دوسری آیا ہو، تو اُس کو چاہئے کہ آٹھ ساڑھے آٹھ بجے تک بچے کے لئے دوسری شیشی تیار کر رکھے۔

اوپر کے دودھ پر اچھی طرح پرورش کرنے کے لئے بڑی ضرورت اس بات کی ہے کہ غذا معقول طریقہ سے دی جائے۔ اس کے لئے مناسب وضع کی دودھ کی شیشی انتخاب کرنی چاہئے، شیشی اس قطع کی ہو جو جلد اور آسانی کے ساتھ خوب صاف ہو سکے، میلنس (موجد کا نام ہے) دودھ کی شیشی میں صرف یہی خوبیاں نہیں ہیں بلکہ وہ نہایت مضبوط اور پایدار ہوتی ہے اور اُس میں بچوں کی مختلف عمروں کے مناسب خوراکوں کے نشان بنے ہوتے ہیں ہر خوراک کے بعد فوراً شیشی اور چوسنی کو اچھی طرح برش سے دھو کر ٹھنڈے پانی میں جس میں سہاگہ ملا ہو، ڈال دینا

چاہیئے۔ کمسن ماؤں کو دو شیشیاں استعمال کرنے میں زیادہ آسانی ہوگی کیونکہ اُن میں سے ایک جب تک پانی میں رہے گی، دوسری استعمال کی جائے گی دودھ کی شیشیوں کی صفائی کا خیال نہ رکھنے سے اسہال اور سخت بیماریاں پیدا ہوتی ہیں

بچوں کو اوپر کے دودھ پر پرورش کرنے میں مفصلہ ذیل قواعد کی پابندی لازمی ہے۔

(۱) جس وقت دودھ ختم ہو جائے فوراً شیشی علیحدہ کر دینی چاہیے۔

(۲) اگر بچہ پوری مقدار پینے سے انکار کرے، تو فوراً شیشی نکال لینی چاہیے۔ آیاؤں اور ناتجربہ کار ماؤں کو ضرورت سے زیادہ بچوں کو کھلانے پلانے کی لت ہوتی ہے۔ اس غلطی سے باز رہنا چاہیے۔

(۳) اگر بچے کے پینے کے بعد شیشی میں دودھ بچ جائے تو فوراً اُس کو پھینک دیا جائے اور دوبارہ گرم کر کے ہرگز نہ دیا جائے۔

جب اُٹھ ساڑھے آٹھ بجے صبح کو بچہ ہواخوری کر کے واپس آئے تو اُس کو پھر دودھ پلانا چاہیئے صبح کی خوراک کے بعد، بچے کو تھوڑی دیر رفع حاجت کے لئے پیروں یا چوکی پر بٹھایا جائے، اگر بچہ اس درمیان میں بے چینی کا اظہار کرے تو اُس کو کھلونے یا تصویروں سے اگر بہل سکے تو بہلایا جائے۔

گیارہ یا بارہ بجے کے بعد بچے کے کپڑے بالکل اُتار دیں، اور اُس کو ایک کمرے میں اندھیرا کر کے دو تین گھنٹے سُلائیں، اگر ممکن ہو تو کم از کم چار سال کی عمر تک

یہی عمل کیا جائے تو مفید ہوگا، جب بچہ سو کر اُٹھے تو، اوسے کپڑے پہنا کر غذا دینی چاہیے
اُس کے بعد ساڑھے چار اور پانچ کے درمیان پھر غذا دینی چاہیئے اگر بچہ باہر جانے
کے قابل ہے تو گھنٹہ بھر کے لئے کپڑے پہنا کر سیر کو لے جائیں۔ پھر شام کو سات
بجے سُلانے سے پیشتر بچے کو غذا دیں۔

بہت سی مائیں بلا سوچے سمجھے یوروپین لیڈیز کی تقلید کرتی ہیں یا انگلو انڈین
مائیں غلطی سے یہ سمجھتی ہیں کہ انگلستان کی طرح ہندوستان میں بھی بچوں کو سویرے سے
سُلا دینا چاہیے وہ غلطی کرتی ہیں کیونکہ دن کو دو تین گھنٹے سونے کے بعد رات کو
زیادہ سونے کی ضرورت نہیں رہتی ہے۔

ہندوستان کے اکثر مقامات میں بچے کو موسم کی وجہ سے پانچ بجے شام سے
پیشتر باہر نہیں بھیجا جا سکتا جتنی بچے کی عمر بڑھتی جائے اتنا ہی باہر رہنا دینا چاہیئے
اندازاً ساڑھے چھ سات بجے شام تک موسم کے لحاظ سے باہر رہے، بچے کو لٹانے
سے پہلے دیکھ لینا چاہئیے کہ بستر چادر، وغیرہ یہ چیزیں خشک ہیں یا نہیں مچھروں
سے محفوظ رکھنے کے لئے کسی ہلکی مچھر دانی کے اندر سلانا چاہیئے۔

ڈش Dish shape کی شکل مچھر دانی جو بید کے اوپر جالی منڈھ کر بنائی
جاتی ہے، بچے کے لئے نہایت موزوں ہے کیونکہ اُس میں مچھر نہیں گھس سکتے،
اور ہوا بھی کافی آتی ہے۔

بچے کو تازہ ہوا، اور ورزش کی بڑی ضرورت ہے ہندوستان کے بشتیر

مقامات میں دو ہفتہ کے بچے کو پہنا اوڑھا کر باہر بھیجنے میں کوئی ہرج نہیں آیا کو اِدھر اُدھر ٹہلکر گپیں نہیں اُڑانا چاہیئے، بلکہ بچہ کو لے کر پھرنا چاہیئے، کیونکہ جسم کی حرکت اُس کے لئے کافی ورزش ہے۔ گھر میں بھی جب بچہ جاگتا ہو تو گود میں لیکر اِدھر اُدھر ٹہلنا چاہیئے اور کبھی ایک طرف کبھی دوسری طرف گود میں لینا چاہیئے کیونکہ آہستہ آہستہ ہلانا جلانا بچے کی جسمانی اور اندرونی اعضا کی صحت کے لئے مفید ہے۔

بچے کو جس قدر جلد ممکن ہو ناک سے اچھی طرح سانس لینے کی تعلیم دی جائے اُس کو جہانتک ہو سکے موتھ بند کر کے سانس لینا سکھایا جائے بچے کو باہر دھوپ سے بچایا جائے اور جب وہ ذرا بڑا ہو جائے تو بلا تامل موسم سرما میں دھوپ کے وقت یعنی سہ پہر کے پہننے کی ٹوپی پہنا کر یا چھاتا لگا کر بھیجا جائے۔

ماں کو اس امر کا علم ہونا چاہیئے کہ آیا کہاں کہاں بچے کو لے جاتی ہے۔ اور اُس کے متعلق جو جو ہدایتیں کی گئی ہیں اُس پر عمل کرتی ہے یا نہیں، اس کا خیال رہے کہ آیا ہرگز بچے کو بازاری مٹھائی نہ دینے پائے، اس لئے کہ عموماً حلوائی نہایت گندگی سے بناتے ہیں علاوہ بریں اجزا بھی بہت ثقیل ہوتے ہیں۔

ماں کو چاہیئے کہ آیا کو صاف رہنے، روز نہانے اور اُجلے کپڑے پہننے کی تاکید کرتی رہے۔

بچے کی غور پرداخت میں پابندی ایک نہایت ضروری شئے ہے ہر روز کے دستور العمل کی پابندی بالکل گھڑی کی طرح کرنی چاہیئے، تاکہ بچہ پابند اوقات

ہو جائے اُس کو ہر روز اوقات معینہ پر غذا دینی، نہلانا اور صبح و شام سلانا چاہئے جس سے کم سنی ہی میں وہ اُن اوقات کا عادی ہو جائے گا۔ اور یہ پابندی بعد کو اُس کی صحت اور فلاح کے لئے مفید ہو گی چنانچہ نو دس مہینہ کی عمر میں اگر اچھی طرح یہ عادت ڈالی جائے تو بچہ اپنے اوقات پر کام کرنے کا عادی ہو جاتا ہے، پوتڑے خراب نہیں ہونے پاتا، بچپن میں بیمار رہنے کے دو سبب ہوا کرتے ہیں، قبض اور اسہال، تبض کی شکایت اکثر اعضائے ہضم کی خرابی اور بعض اوقات ٹھیک وقت پر غذا نہ دینے سے پیدا ہوتی ہے۔

جب بچہ پیروں چلنے لگے تو اُس کو دیر تک کھڑا رکھنے سے روکنا چاہئے۔ اور اتنا نہیں چلنے دینا چاہئے کہ وہ تھک جائے۔ اگر اُس کی مرضی پر چھوڑ دیا جائے تو تھوڑی دیر کھڑا رہے گا، پھر جب تھک جائے گا خود بیٹھ کر کھیلنے لگے گا۔ بچے کو چلانے کی کوشش نہیں کرنی چاہئے وہ خود بخود چلنا سیکھ جائے گا۔ صرف اُس کے دیکھ بھال کی ضرورت ہے پیروں میں پوری طاقت آنے سے پیشتر کھڑا رہنے یا چلنے سے اُن میں کچھ خم پیدا ہو جاتا ہے بچے کو باہر کھلی ہوا میں مختلف طریقوں سے کھلانا چاہئے کچھ دیر تو پیروں چلنے دیا جائے، باقی زیادہ تر گاڑی پر پھرانا چاہئے بچے کو کوئی بھاری چیز ہرگز نہیں اُٹھانے دی جائے، جب وہ اُنگلی پکڑ کر چل رہا ہو تو اُس کا خیال رہے کہ اس کا ہاتھ شانہ سے نہ کھنچنے پائے اور نیچا رہے اُس کو صرف دوسرے آدمی کے سہارے کی ضرورت ہے، بچے کے

شانہ کو پکڑ کر نہیں اوٹھانا چاہیئے بلکہ بغلوں میں ہاتھ ڈالکر آہستہ سے اوٹھانا چاہیئے، دایہ کو چاہیئے کہ بچے کو کبھی داہنی جانب کبھی بائیں جانب گود میں لیا کرے۔ بچہ جب کسی سہارے سے کھڑا ہونے لگے تو اس خیال سے کہ وہ آسانی سے کھڑا ہو اور گرنے وغیرہ کا بھی اندیشہ نہ رہے کیونکہ جب بچے پہلے پہلے کھڑا ہونا سیکھتے ہیں تو اُن کو چلنے پھرنے کی بہت خوشی ہوتی ہے اور نرس یا آیا اُس کے سنبھالنے کی وجہ سے بے کلہ ہو کر اپنا کام وقت پر نہیں کر سکتی، اس لئے بچے کے کمرے میں ایک کٹہرا ایسا رکھنا چاہیئے کہ بچہ اُس کو پکڑ کے کھڑا رہے، اور دو چار قدم اُس کو پکڑ پکڑ کے چلتا رہے اور اُس کے محافظوں کے کام کے اوقات میں حرج بھی نہ آئے یا ایک ایسا کٹہرہ بنایا جائے کہ اُس کو پکڑ کر کمرہ میں چلتا تو رہے مگر اُس سے باہر نہ جا سکے تاکہ گرنے کا اندیشہ نہ رہے۔

بچہ کو ٹیکہ لگانا

ٹیکا گائے کی چیچک کے مادہ سے لگایا جاتا ہے۔ گائے کے تھنوں میں ایک خاص مرض ہوتا ہے جس کو کاوپاکس دگائے کی چیچک) کہتے ہیں شروع شروع میں جب یہ دیکھا گیا کہ جو آدمی بیمار گائے کا دودھ دوہتا ہے وہ چیچک میں مبتلا نہیں ہوتا تو ڈاکٹر Genner کا خیال معاً اس طرف منتقل ہوا کہ اگر انسان کے جسم میں یہ مادہ گائے کے تھن سے نکال کر داخل کیا جائے تو وہ چیچک

سے محفوظ رہ سکتا ہے۔ غور کرنے سے یہ بات معلوم ہوئی کہ گائے کی چیچک آدمی کی چیچک کے بالکل برعکس ہوتی ہے۔

اگر گائے کی چیچک کا مواد آدمی کے جسم میں داخل کیا جائے تو اندرونی حالت میں تغیر ہونے کی وجہ سے چیچک کے، جراثیم ضائع ہو جاتے ہیں۔

یہ ثابت ہوا ہے کہ کسی حالت میں ٹیکہ کا اثر عمر بھر نہیں رہتا لیکن اگر دوبارہ ٹیکہ لگوا لیا جائے تو عمر بھر چیچک نہیں نکلتی اور اگر اتفاق سے نکل بھی آئے تو بہت خفیف نکلتی ہے انگلستان اور دیگر ممالک یورپ میں اُس مرض کا اس قدر انسداد ہو گیا ہے کہ مشکل سے کوئی ایسا شخص نظر آئے گا جس کے بدن پر چیچک کے داغ ہوں۔

ہندوستان اور مشرقی ممالک میں جہاں ٹیکہ کا رواج نہیں ہے اس مرض میں کثرت سے لوگ ضائع ہوتے اور بے شمار آدمی چیچک کے داغوں سے بدشکل ہو جاتے ہیں چیچک کی سمیت کا مریض سے دوسرے شخص میں سرایت کرنے کا بمقابلہ انگلستان کے ہندوستان میں زیادہ اندیشہ ہے۔ لہذا ہر ہندوستانی ماں کو چاہئے کہ اس موذی مرض سے اپنے بچہ کی حفاظت کا معقول انتظام رکھے ٹیکہ لگانے کا طریقہ بہت آسان ہے اگر ہوشیاری سے لگایا جائے اور بچہ کی ماں اور آیا صفائی اور دیکھ بھال رکھیں تو کسی قسم کی خرابی کا اندیشہ نہیں ہے اور یوں تو کچھ نہ کچھ بچہ کی طبیعت نسرور بدمزہ ہو جایا کرتی ہے جس سے ماں کو ایک گونہ

تشویش پیدا ہوتی ہے لیکن یہ شکایت عارضی ہوتی ہے۔

ٹیکہ لگانے کا مناسب زمانہ بہ لحاظ حالات مختلف ہوا کرتا ہے لیکن عموماً چھ ہفتہ سے لے کر تین ماہ کی عمر تک ضرور لگوا لینا چاہئیے۔

اگر بچہ تندرست ہو تو حتی الامکان جلد ٹیکہ لگوا دیا جائے لیکن موسم بارش یا بارش کی ہوا چلنے کا زمانہ غیر موزوں ہے۔ کیوں کہ اس زمانہ میں ٹیکہ سے نقصان پہونچنے کا اندیشہ ہے۔

ٹیکہ لگنے کے بعد کسی خاص احتیاط کی ضرورت نہیں۔ البتہ اس کا خیال رکھنا چاہئیے کہ جس جگہ ٹیکہ لگا ہے وہ مقام چھلنے نہ پاوے اور گرد و غبار سے محفوظ رہے گندی چیزوں کے مس ہونے سے خون میں زہر پیدا ہو جاتا ہے جس سے اکثر بچے ضائع ہو جاتے ہیں۔ ٹیکہ لگنے کے دوسرے روز وہ مقام کچھ اُبھر آتا ہے۔ پانچویں روز اُس جگہ گول آبلے سے نمودار ہوتے ہیں جو اُبھرے ہوئے اور بیچ میں دبے ہوئے ہوتے ہیں۔ آٹھویں روز اُن آبلوں میں شفاف پیپ بھر آتی ہے اور یہ موتی کی طرح جھلکنے لگتے ہیں۔ آٹھویں روز سے دسویں روز تک ہر آبلہ کے گرد ایک سرخ سا حلقہ پیدا ہو جاتا ہے دسویں روز بشرطیکہ اس درمیان میں کوئی خرابی واقع نہ ہوئی ہو تو ورم تحلیل ہونا شروع ہوتا ہے۔ آبلوں کا رنگ بھورا ہو جاتا ہے اور اُن پر پپڑیاں جم جاتی ہیں۔ اکیسویں روز کھرنڈ جھڑ کر دہاں ہمیشہ کے لئے داغ رہ جاتا ہے۔ اگر ٹیکہ لگوانے کے بعد مذکورہ بالا علامات پیدا

نہ ہوں یا آبلے پانچ روز سے قبل پیدا ہو جائیں اور سرخ حلقے نمودار نہ ہوں تو دوبارہ ٹیکہ لگوانا چاہئے۔

ٹیکہ کے بعد بچہ کی نگہداشت میں بہت احتیاط کی ضرورت ہے ٹیکہ لگنے کے بعد بچے کے بازو کو ہر قسم کی رگڑ سے محفوظ رکھنا چاہئے کرتے وغیرہ کی آستینیں ڈھیلی رکھی جائیں، اس کی آسان ترکیب یہ ہے کہ آستینوں کی سیون کھولکر اُن میں فیتے ٹانک دئے جائیں تاکہ جتنی چاہیں آستینیں ڈھیلی رکھیں اُن مقامات کی سوزش دور کرنے کے لئے سفوف آکسائڈ آف زنک Oxide of zinc اور بورک ایسڈ Boricacid ہموزن بہت مفید ہے۔

اگر زیادہ رگڑ لگ گئی ہو، اور ڈاکٹر کے ملنے میں دقت ہو تو فوراً اُس مقام پر باریک ململ کے ٹکڑے رکھ کر باندھ دینا چاہئے اور مقطر پانی میں بورک ایسڈ Boric acid ملاکر اُس پر ٹپکاتے رہنا چاہئے۔

اگر ٹیکہ کے مقامات میں سوزش زیادہ ہونے کی وجہ سے بچہ کو سخت تکلیف ہو تو اُس جگہ کو گرم پانی سے دھونا چاہئے۔ لیکن بحالت مجبوری ایسا کیا جائے کیونکہ نمی کی بہت احتیاط رکھنی چاہئے، ورنہ آبلے کے سرے نرم ہو جائیں گے اور عرصہ میں خشک ہونگے۔

یورپ میں بچوں کے ٹیکہ لگانے میں گائے کے بچے کی چیچک کا مادہ استعمال کیا جاتا ہے ہندوستان میں بھی اگرچہ اسی کا رواج ہے لیکن بعض وقت انسان کے

بچے کا مادہ کام میں لایا جاتا ہے، لیکن انسانی مادّہ کام میں لاتے وقت نہایت تحقیقات کی ضرورت ہے، بچہ تندرست ہو اموروثی امراض کا مادہ اُس کے خون میں نہ ہو اس لئے اب یہ رواج ہو گیا ہے کہ ہر انگریزی شفاخانوں میں یہ مادّہ تیار رہتا ہے جس کو تازہ کرنے کے واسطے گائے کے بچہ کو ٹیکہ لگایا جاتا ہے اور پھر اُس کے مادّہ سے انسانوں کے لگایا جاتا ہے ماں کو واضح رہے کہ دراصل ضرورت تندرست بچے کے مادہ کی ہے خواہ وہ بچہ یورپین ہو یا ہندوستانی جس کسی ڈاکٹر کو اس کام کے لئے منتخب کیا جائے اُس کی واقفیت اور ہوشیاری پر بھروسہ کرنا چاہئے کیوں کہ اگر وہ جان کر کسی بیمار بچے کا مادہ استعمال کرے گا۔ یا کرنے کی صلاح دے گا تو خود اُس کی بدنامی اور نقصان ہے ماں کو صرف اتنی احتیاط چاہئے کہ جس بچہ کا مادہ تجویز کیا جائے اُس کے پچھلے حالات معلوم کرے اور یہ بھی معلوم کرلے کہ ڈاکٹر کو اس کی اطلاع ہے یا نہیں۔

بچوّں کے متعدی امراض اور علامات و انسداد

متعدی امراض کی نسبت جدید تحقیقات سے معلوم ہوا ہے کہ ایسے امراض کے باعث نہایت ہی چھوٹے چھوٹے جرم ہوتے ہیں۔ یہ جرم جسامت میں اتنے چھوٹے ہوتے ہیں کہ ایک تیز نمائی کراس کوپ یعنی خردبین کی مدد کے بغیر دکھلائی نہیں دیتے۔

انفکشن Infection کے معنی ایک متنفس کے ذریعہ سے دوسرے متنفس کو کسی مرض کا لگنا ہے۔

ہر مرض کے خاص جرم ہوتے ہیں جو خاص وہی مرض پیدا کرتے ہیں مثلاً تپ محرقہ انہالی (ٹائیفائڈ فیور) Typhoid fever کے جراثیم سے تپ محرقہ اسہالی لاحق ہوگی۔ ہر قسم کے جرم سے بعینہ اُسی طرح کے جرم پیدا ہوکر بڑھ جاتے ہیں چنانچہ بخار کے ایک جرم سے چوبیس (۲۴) گھنٹے میں سترہ (۱۷۰۰۰) ہزار یا اس سے بھی زیادہ جراثیم پیدا ہوتے ہیں خون اور جسم کے عضلات میں اُن جراثیم کے پرورش پانے سے مختلف متعدی امراض کی علامات نمایاں ہوتی ہیں۔ بیماری کے جراثیم جسم سے بعض اوقات سانس یا جلد یا پاخانہ کے ذریعہ سے خارج ہوکر یا تو براہ راست دوسرے اشخاص میں سرایت کر جاتے ہیں یا ہوا یا نی کپڑے کے ذریعہ سے جسم میں داخل ہو جاتے ہیں بلی کتے اور ایسے ہی پالتو جانور بھی یہ امراض پھیلاتے ہیں۔ مکھی بھی متعدی امراض پھیلانے کا بڑا ذریعہ ہے۔

جب ہوا غذا یا پانی کے ذریعہ سے جسم میں کسی مرض کے جراثیم داخل ہو جاتے ہیں تو اُس کے موافق اسباب موجود ہونے کی صورت میں یہ جراثیم جلد نشو و نما پاکر خون اور دیگر اجزا رقیق میں خرابی پیدا کر دیتے ہیں جس سے وہ مرض کہ جس کے جراثیم ہیں لاحق ہو جاتا ہے۔ اور رفتہ رفتہ اُن کا اثر ظاہر ہونے لگتا ہے یعنی مرض کی علامات نمودار ہوتی ہیں اس لئے ان چیزوں میں بہت احتیاط کی

ضرورت ہے بچوں کے جسم میں بیماری کے جراثیم عموماً پانی اور دودھ کے ذریعہ سے داخل ہوتے ہیں۔ دودھ کے ذریعہ سے اس قسم کے امراض پیدا ہوتے ہیں مثلاً خناق وبائی، تپ محرقہ اسہال، مادہ سل کے دانے اور لال بخار (حمی قرمز)

متعدی بخار کے سرایت کرنیکی تین حالتیں یا مدتیں ہوتی ہیں

(۱) اول زمانہ حضانت مرض Incubation یعنے جسم میں کسی مرض کے جراثیم داخل ہونے کے بعد علامات مرض ظاہر ہونے تک کی مدت۔ اس زمانہ میں ایک عجیب بے چینی اور کسل ہوتا ہے لیکن بعض اوقات مرض کی کوئی علامات نمودار نہیں ہوتیں۔

(۲) شدت مرض کا زمانہ جس کو انگریزی میں انویژن Invasion کہتے ہیں اس میں جراثیم کی تعداد اور اثرات بڑھ جانے سے جسم میں سمیت پیدا ہوجاتی ہے۔ اس درجہ کے شروع ہونے سے پیشتر خفیف لرزہ معلوم ہوتا ہے اور حرارت (ٹمپریچر) بڑھ جاتی ہے یہ درجہ مرض کے اعتبار سے دنوں یا ہفتوں کی معین مدت تک رہتا ہے۔

زمانہ انحطاط مرض Defervascence اس زمانہ میں ٹمپریچر اعتدال پر آجاتا ہے۔ ایسا افاقہ یکایک ہوسکتا ہے لیکن عموماً بتدریج ہوتا ہے اس زمانہ میں مرض کے عود کرنے اور پیچیدگیاں واقع ہوجانے کی

احتیاط ضروری ہے۔

بچوں کے عام متعدی امراض مثلاً خشک کھانسی اور کھسرا اور لال بخار بچوں کی بیماریاں سمجھی جاتی ہیں۔

گرم ملکوں میں اول تو اس قسم کی کوئی بیماری ایسی خطرناک نہیں ہوتی کہ وبائی صورت اختیار کرے تاہم بہت تکلیف ہوتی ہے اور اکثر بچے ضائع ہوتے ہیں بلکہ بعض بیماریوں میں بوڑھے بھی مبتلا ہو جاتے ہیں۔

اشتداد مرض کی میعاد معلوم ہو جانے سے اکثر ماں کی پریشانی کم ہو جاتی ہے مندرجہ ذیل نقشہ سے زمانہ حضانت بچہ میں کسی مرض کے سرایت کرنے کی مدت اور امراضِ ذیل کے متعلق دیگر ضروری باتیں معلوم ہو سکتی ہیں۔

مرض	زمانہ حضانت یعنی چھوت لگنے سے علامات مرض ظاہر ہونے تک کی مدت	مرض کے اختتام کی مدت	زمانہ سرایت
کالی کھانسی (سعال کلبی)	۱۴ دن کے اندر	۷ سے ۱۴ دن	۶ ہفتے کے اندر مرض کے شروع ہونیکے وقت سے
لال بخار (حمی قرمزی)	۴ دن کے اندر	۱ سے ۷ دن	جبتک بھوسی جھڑنا موقوف نہ ہو
کھسرا	۱۴ دن کے اندر	۱۰ سے ۱۴ دن	" "
تپ محرقہ سہالی یا [illegible] فیور [illegible] fever	۱۱ دن کے اندر	۲۱ سے ۳۰ دن	جبتک اسہال موقوف نہ ہوں
گلسوا	۱۰ سے ۲۲ دن کے اندر	۱۶ سے ۲۴ دن	۱۴ دن آغاز مرض
وبائی خناق	۲ دن کے اندر	۲ سے ۵ دن	جھلی کے نکل جانیکے بعد
ٹائفس فیور [illegible] fever	۱۴ دن کے اندر	۲۱ دن سے ایک ماہ	
چیچک	۱۲ سے ۱۷ دن کے اندر	۱ سے ۱۴ دن	

بچوں کے متعدی امراض کی علامات

جب ڈاکٹر وغیرہ کے ملنے میں دقت ہو تو ایسی صورت میں ماں کو امراض مندرجہ میں سے کسی مرض کی حقیقت دریافت کرنے میں ذیل کے نقشہ سے بڑی مدد ملے گی۔

مرض	علامات مرض	مرض کا ظاہر ہونا	میعاد
کالی کھانسی	زکام چھینکیں، آنکھوں میں آنسو بھر آنا۔ حرارت۔ کھانسی۔	۱۰ سے ۱۴ دن	۴ سے ۷ ہفتے یا اس سے زیادہ
لال بخار	سرخ سرخ دھبے نمودار ہونا۔	بخار کے دوسرے دن یا چوبیس گھنٹے مبتلا رہنے کے بعد	۴ سے ۱۹ دن
کھسرا	چھوٹے چھوٹے سرخ داغ پسو کے کاٹنے کے نشانات کے مانند۔	بخار کے چوتھے روز یا بہتر گھنٹے مبتلا رہنے کے بعد	۴ سے ۱۱ دن
ٹائفائڈ فیور تپ محرقہ امعائی	جا بجا سرخ داغ	ساتویں سے چودھویں دن	۲۱ سے ۳۰ دن
گلسوئے	بخار۔ حرارت۔ حلق میں درد چہرہ پر ورم	دوسرے سے تیسرے ہفتہ	۲۱ دن
موتی جھرہ	چھوٹے چھوٹے گلابی رنگ کے دانے جو بعد کو آبلہ کی شکل کے ہو جاتے ہیں	بخار کے دوسرے روز یا چوبیس گھنٹے مبتلا رہنے کے بعد	۹ سے [illegible] دن
چیچک	چھوٹے چھوٹے سرخ دانے جو آبلہ ہو جاتے پھر بڑھ کر بڑے دانے ہو جاتے ہیں	بخار کے تیسرے روز یا اڑتالیس گھنٹے مبتلا رہنے کے بعد	۱۴ سے ۲۱ دن
ٹائفس (تپ محرقہ متوالدہ)	ٹمپریچر روز بروز زیادہ ہوتا ہے پھر رفتہ رفتہ نیچے ہوتا جاتا ہے۔ اگر ایک دم نیچے جانے تو کولیپس (برد اطراف) ہو جاتا ہے	۲ دن سے ایک ماہ	چالیس روز

متعدی امراض کا انسداد

جب کسی گھر میں چیچک۔ ہیضہ۔ وبائی خناق۔ کھسرا۔ تپ محرقہ اسہالی یا لال بخار نمودار ہو تو پہلے اُس کو پھیلنے سے روکنے کی تدابیر سوچنی چاہئیں، اور وہ تدابیر یہ ہیں۔

(۱) مریض کو بلا توقف اگر ممکن ہو تو دوسری جگہ یا سب سے علیحدہ رکھا جائے اور اُس کے کمرہ کے دروازہ پر ایک چادر دافع عفونت دوا میں تر کرکے لٹکا دی جائے۔

(۲) جس کمرہ میں مریض کو رکھیں وہ ہوادار ہو پہاڑی اضلاع میں اگر ممکن ہو تو کمرہ ایسا منتخب کیا جائے جس میں آتشدان ہو۔

(۳) تمام غیر ضروری سامان اور ایسی اشیا جس میں گرد و غبار یا متعدی مرض کے جراثیم پرورش پا سکتے ہوں ہٹا دینا چاہیے۔

(۴) سوائے دایہ یا اَنّا اور اُس شخص کے جو ایسے مرض میں مبتلا ہو چکا ہو اور کسی کو مریض کے کمرہ میں جانے کی اجازت نہ دی جائے۔

(۵) مکان کی موریوں۔ حمام۔ ناپاک پانی اور فضلات کے جمع ہونے کے تمام مقامات کی دیکھ بھال رکھی جائے اور معقول صفائی کا انتظام کیا جائے

(۶) حوض کنوئیں اور تمام پانی کے برتن صاف رکھنے چاہئیں۔ صاف

اور خوش ذائقہ پانی میں بھی اکثر زہریلے اجزا شامل ہوتے ہیں اس لئے اسکا انتظام کرنا چاہئیے کہ پینے اور پکانے کے لئے برف کا پانی استعمال سے پہلے جوش کر لیا جائے۔

(۷) اُن بچوں کو جن کے مکان میں کوئی متعدی مرض پھیلا ہو مدرسہ یا دوسرے گھروں میں نہیں جانا چاہئیے۔

(۸) جو لوگ لال بخار میں مبتلا رہکر صحت یاب ہوں اُن کو چاہئیے کہ جبتک کئی بار نہانہ لیں اور دانوں کی بھوسی نہ جھڑ جائے کسی سے نہ ملیں۔

(۹) جب کوئی شخص بخار میں انتقال کر جاتا ہے تو اُس کی نعش کے ذریعہ سے یہ مرض اور اشخاص کو لگ سکتا ہے اس لئے نعش کو فوراً علٰحدہ رکھنا اور حتی الامکان جلد دفن کر دینا چاہئیے۔

(۱۰) مریض کے کمرہ میں تازہ ہوا کی آمدورفت۔ روشنی اور صفائی سے بہتر کوئی شے نہیں عطر کے استعمال سے کوئی فائدہ نہیں۔

(۱۱) تمام غیر ضروری سامان مثلاً قالین، پردے، تصویریں وغیرہ کمرہ سے نکال دیا جائے ہر شے کو قرینہ سے کمرہ میں رکھا جائے۔ اگر کمرہ سب سے علٰحدہ نہ ہو تو اُس کے دروازہ پر ایک سوتی چادر لٹکا دی جائے اور روز اُس کو تین چار بار کانڈیز فلیوڈ Condeys fluid یا کاربولک لوشن Carbolic lotion سے خوب تر کیا جائے۔

(۱۲) مریض کے اوگالدان میں کاغذ یز فلیوڈ ڈالنا چاہئے جو پارچے بطور رومال کے استعمال کئے جائیں، اگر اُن کے جلانے کے لئے آگ کا انتظام نہ ہو تو کسی کشادہ برتن میں دافع العفونت عرق رکھا جائے اور اُس میں یہ پارسے ڈالدئے جائیں۔

(۱۳) دافع عفونت عرق میں زہر ہوتا ہے اس لئے اس کی بوتلیں دوا کی شیشیوں کے ساتھ نہ رکھی جائیں بلکہ علیحدہ کسی جگہ رکھی جائیں۔

(۱۴) جس قدر فضلات مریض کے جسم سے خارج ہوں اُن کو حتی الامکان جلا دینا چاہیے یا ان ظروف کو دافع الکثافت دوا سے صاف کرا دیا جائے۔

(۱۵) تھوک اور فضلات پر خوب دافع العفونت عرق ڈالا جائے

(۱۶) لال بخار میں جب دانوں کی بھوسی جھڑ رہی ہو تو روز مریض کے جسم پر دو مرتبہ تیل لگانا اور صابون مل کر گرم پانی سے اُس کو نہلانا چاہیے۔

(۱۷) جب بیماری دفع ہو جائے تو مریض کے کمرہ اور اُس کی تمام مستعمل چیزوں کو دافع العفونت دوا سے صاف کیا جائے۔

زہر کی شناخت اور علاج

حسب ذیل صورتوں میں بچوں پر زہر کا اثر ہو سکتا ہے۔

(۱) بجائے دوا کے لینیمینٹ[1] یا لوشن[2] Liniment lotion

---

[1] لینمنٹ ایک سیال شے ہے جس کی بیرونی سطح جسم پر بعض عوارض میں مالش کی جاتی ہے۔

[2] لوشن [illegible] پانی [illegible] دافع العفونت [illegible]

ملا دینے سے۔

(۲) شکر سے منڈھی ہوئی گولیوں کو مٹھائی کے دھوکے میں نگل جانے سے

(۳) زخموں کو بہت تیز سم آلود پانی سے دھونے سے۔

(۴) زہریلے پھل وغیرہ کھانے سے۔

(۵) ادویات مضوری سے۔

(۶) اگر بوتل نہ ہلائی جاوے تو ممکن ہے کہ آخری خوراک بہت تیز ہو جائے اور باعث نقصان ہو۔

لینمینٹ اور لوشن کی احتیاط حسب ذیل طریقوں سے ہو سکتی ہے۔

(الف) بیرونی مالش یا لگانے کی دوائیں ایسی شیشیوں میں رکھی جائیں جن کی صورت مختلف ہو اور جن کے رنگ بھی جداگانہ ہوں تاکہ اُن میں اور پینے کی دواؤں کی شیشیوں سے کامل طور پر تمیز ہو سکے۔

(ب) لینمینٹ یا لوشن یا دیگر بیرونی مالش کی چیزوں کو پینے کی دواؤں سے کمرہ میں علٰحدہ کسی اور طرف رکھنا چاہئے۔

(ج) بچہ کو دوا دینے سے پیشتر بوتل کے پرچہ کی ہدایتوں کو ہر مرتبہ خوب غور سے پڑھ لینا چاہئے۔ ہر خوراک سے پیشتر بوتل کو خوب ہلا لینا چاہئے تاکہ آخری خوراک کے اجزا بہت تیز نہ ہونے پا دیں۔

نوٹ

اس امر کی بہت سخت احتیاط رکھنی چاہئیے کہ مہلک دواؤں کو نہ پلانے پاویں اور نہ مخلوط کرنے پاویں شکر سے منڈھی ہوئی گولیوں یا لاڈنم[۱] Ladanum یا کسی اور زہر کو سب سے علیحدہ کسی مقفل جگہ یا الماری رکھنی چاہئے جو بچوں کی دست برد سے محفوظ رہے بہت تیز سم آلود پانی کو اور خاص کر اُس پانی کو جو ڈس انفکٹ کرنے یعنی کثافت دور کرنے میں کام آتا ہے بہت احتیاط سے بنانا چاہئیے اُس میں اکثر یہ نقص واقع ہوجاتا ہے کہ دوا کی آمیزش قرینہ کے ساتھ نہیں کی جاتی کاربولک لوشن کی مثال لیجئے اگر پانی میں ایسڈ ڈالدیا جائے تو اُس کے اجزا تیل کی طرح پانی کے سطح پر تیرتے رہیں گے اور جہاں کہیں یہ لگا دیا جائے گا بہت تیزی سے ساتھ جلا دے گا۔ حالانکہ ضرورت اس امر کی ہے کہ پہلے ظرف میں ایسڈ ڈالنا چاہئے اور پھر پانی۔

کروسو سبلیمیٹ اور دیگر کثافت دور کرنے کی ادویات جن میں پارہ کا جزو شامل ہوتا ہے بعض اوقات کافی طور پر حل کئے بغیر استعمال کی جاتی ہیں جس سے احتمال ضرر ہے ایٹروپین Atropine کے قطرے اگرچہ چہرہ پر ڈھلک کر منہ میں چلے جاویں تو کوئی مضائقہ نہیں۔ زہریلے پھلوں وغیرہ کا کھانا اس طرح

---

[۱] جوہر شراب اور افیون کا مرکب ہے یعنی ٹنچر اوپیم Tr. Opium

روکا جاسکتا ہے کہ بچوں کو اس امر کی خاص طور پر تاکید کردی جائے کہ جب تک بڑا بوڑھا اونکو کوئی شے کھانے کے لئے نہ دے وہ کسی شے کو نہ کھاویں اور اگر کھاویں تو پہلے اجازت لے لیں۔

ادویات مصوری اور تیز ایسڈ کو جو زہریلی چیزیں ہوتی ہیں ایسی جگہ رکھنا چاہئے جہاں بچوں کا ہاتھ نہ جاسکے۔ اگر بچہ نے زہر کھالیا ہو تو قریب سے قریب والے ڈاکٹر کے پاس فوراً جانا چاہئے اور واقعہ کی پوری تفصیل کہہ دینا چاہئے تاکہ وہ اپنے ہمراہ اسٹمک پمپ Stomach pump اور اُس زہر کا تریاق لیتا آوے اس امر کو قطعی طور پر پہلے معلوم کرلینا بھی ضرور ہے کہ دفعتہ بیمار ہونے کا سبب زہر خوری ہوسکتا ہے یا نہیں اس کے لئے اگر مندرجہ ذیل باتوں کو مدنظر رکھا جاوے تو جلد صحیح اندازہ ہوسکتا ہے۔

(۱) اگر واقعی زہر دیا گیا ہے تو علامات دفعتہ نمودار ہوں گی ایسا اور امراض میں بجز سکتہ، لُو، اور ہیضہ کے بہت کم ہوتا ہے۔ اس لئے جب کسی شخص کو ان میں سے کوئی علامت مثلاً استفراغ، دست، ہذیان یا بیہوشی لاحق ہو تو یہ سمجھنا چاہئے کہ اُس کے جسم میں ضرور زہر سرایت کرگیا ہے۔

(۲) علامات کچھ کھانے یا پینے کے بعد ظاہر ہوتی ہیں۔

(۳) جتنے اشخاص کھانے یا پینے میں شریک ہوتے ہیں وہ سب ایک ہی قسم کی علامات میں مبتلا ہوتے ہیں۔ ہیضہ صرف ایک ایسا مرض ہے جو کئی

تندرست آدمیوں کو ایک ہی وقت میں لاحق ہوسکتا ہے اقسام زہر جب کسی شخص کے متعلق اس کا یقین ہوجائے کہ اُس کو زہر دیا گیا ہے تو پھر حتی الامکان زہر کی نوعیت دریافت کرنا چاہیئے کیونکہ ہر زہر کا علاج جداگانہ ہوتا ہے۔

بہ نظر سہولت تمام معمولی زہر تین اقسام پر تقسیم کئے جاتے ہیں۔

(۱) نارکاٹکس Narcoties poison سم عصبی یعنی وہ زہر جس کا اثر نظام عصبی پر پڑتا ہے۔

(۲) کروسو پائزن Corrosine poison یعنی جلا دینے والا زہر جس سے موتھ اور تالو کی جھلیوں کو کچھ نہ کچھ نقصان پہونچتا ہے۔

(۳) اری ٹینٹ پائزن Irritant خراش پیدا کرنے والا یا سوزش پیدا کرنے والا زہر۔

سم عصبی میں عموماً کوئی نہ کوئی افیون کا جز، کچلہ، کلورل یا کافور وغیرہ شامل ہوتا ہے۔ اس کی علامات عموماً غنودگی اور گہری نیند ہیں بعض زہروں کے کھانے سے ہذیان لاحق ہوتا ہے مثلاً (بلاڈونا) اور بعض تشنج پیدا کرتے ہیں (مثلاً کچلا اور سنکھیا) اس میں عموماً پتلیاں سکڑ جاتی ہیں سانس لینے میں آواز ہوتی ہے اور جسم گرم ہوجاتا ہے۔ استفراغ بلا کوئی قے لانے والی شئے دئے بہت کم ہوتا ہے۔

علاج۔ جہاں تک ہوسکے جلد کوئی قے لانے والی دوا دی جائے مثلاً

(۱) تین چھٹانک گرم پانی میں آدھی چھٹانک معمولی نمک یعنی نمکِ طعام ملاکر پندرہ پندرہ منٹ پر جب تک قے نہ ہو برابر پلادیں۔

(۲) جوان آدمی کو قریباً پاؤ بھر پانی میں کٹی ہوئی رائی بہ مقدار ایک یا سوا تولہ ملاکر پلادیں۔

(۳) زنک سلفیٹ Zinc sulphate بمقدار دو ماشہ گرم پانی میں پلادیں۔

(۴) کاپر سلفیٹ Copper sulphate بمقدار پانچ سے ۱۰ گرین (ڈھائی سے پانچ رتی) تک دو چھٹانک گرم پانی میں ملاکر پلادیں۔

چونکہ سمِ عصبی کی خاصیت یہ ہے کہ مسموم کو نیند زیادہ آتی ہے۔ اس لئے اُس کو تیز کافی پلاکر، چلا پھرا کر، اور مونھ پر ٹھنڈے پانی کے چھینٹے دیکر بیدار رکھنے کی کوشش کرنی چاہئے۔ نازک حالت میں مصنوعی تنفس (جس کی ترکیب آئندہ مذکور ہے) کرانا چاہئے اور وہ کئی گھنٹے جاری رکھا جائے۔ استفراغ کرانے کے چند گھنٹے بعد کوئی دست آور دوا دینا مناسب ہے۔ کاربولک ایسڈ۔ اسکے استعمال کرنے سے اندر سے مونھ سفید اور سخت ہوجاتا ہے اور تنفس کے ساتھ تیزاب کی بو آتی ہے۔ جلد، اور پوٹے سرد اور چپچپے ہوجاتے ہیں۔

علاج۔ ایپسام سالٹ Epsom salt بمقدار دو تین چمچے چائے اور اُس کے بعد رائی مسموم کو پلادیں۔ ایپسام سالٹ بار بار پلاکر روغن زیتون

ریڈی کا تیل اور انڈے کی سفیدی کا مرکب پانی میں گھول کر دیں۔

کروسو پائزن یا اکال یعنی جلا دینے والے زہر کے کھانے سے مونھ اور مری و معدہ کی جھلی کو نقصان پہونچتا ہے۔ اس کی بڑی علامت یہ ہے کہ مریض کو درد کی سخت تکلیف ہوتی ہے اس قسم کے زہروں کو اکثر تیزابی زہر کہتے ہیں۔ ان میں نہ صرف تیز ترشی بلکہ تیز کھار اور بعض معدنی اشیاء شامل ہیں

ترش اشیاء جو بطور زہر کے استعمال ہوتی ہیں یہ ہیں

منرل ایسڈ Minral acid یعنی معدنی تیزاب نائیڈروکلورک ایسڈ Hydrochloricacid یعنی تیزاب سلفورک ایسڈ Sulpharicuacid یعنی تیزاب گندھک، نائٹرک ایسڈ یعنی تیزاب شورہ Nitric acid کھارے زہر۔ کاسٹک سوڈا۔ Caustic soda اور فلیوڈ ایمونیا Fluidammonia سے مہلک اثر پیدا ہوسکتا ہے۔

معدنی اشیاء اس قسم کی چیزیں ہیں جیسے رسکپور، کاسٹک اور سیال جست

علاج۔ جب کوئی شخص ان میں سے کسی قسم کا زہر کھا جاتا ہے تو عموماً اسکے حلق اور معدہ میں سوزش ہوتی ہے اور قے اور دست آنے لگتے ہیں۔ پیٹ پھول جاتا ہے۔ ان میں قے لانے والی دوائیں ہرگز نہیں دینی چاہئیں۔ بلکہ روغن زیتون یا روغن السی یا انڈے فوراً دئے جائیں اگر کسی نے معدنی تیزاب

یا اکزیلک ایسڈ Oxalic acid کھالیا ہو تو چاک یعنی کھریا مٹی یا میگنیشیا Magnicia معمولی پانی یا چونہ کے پانی یا میٹھے پانی میں ملا کر پلا دیں اگر مسموم نے کوئی کھاری زہر کھالیا ہو تو کوئی ترش چیز مثلاً سرکہ یا عرق لیموں پلا دیں۔

ارٹینٹ پائزن Irritant poison یعنی خراش پیدا کرنیوالے زہر کے کھا لینے سے بے چینی اور ہذیان لاحق ہوتا ہے عموماً موخہ میں ایک خاص سوزش حلق خشک اور پیٹ میں درد ہوتا ہے اور پیاس زیادہ معلوم ہوتی ہے۔

ہندوستان میں اس قسم کے مشہور زہر یہ ہیں۔ روغن جمال گوٹہ تیلنی مکھی، سرمہ، سنکھیا، اس زہر کی علامات بہ لحاظ مقدار قسم اور مسموم کے مختلف ہوا کرتی ہیں۔ لیکن عموماً اُن کے استعمال سے بے چینی پیدا ہوتی ہے اور بعض اوقات تشنج اور اُس کے ساتھ ہذیان اور بے ہوشی ہو کر مریض انتقال کر جاتا ہے۔

علاج۔ وہ ہی کرنا چاہئے جو نیورٹیک پائزن یعنی سم عصبی کے متعلق بتایا گیا۔ دونوں حالتوں میں بڑی ضرورت پہلے اس بات کی ہے کہ معدہ کو خراب مادہ سے کوئی مقئی دوا دیکر صاف کیا جائے۔

اُس کے بعد کوئی تسکین بخش چیز پلائی جائے۔ مثلاً کچا انڈا اور دودھ جب مریض کو کچھ افاقہ ہو تو کوئی محرک شے مثلاً تیز چا، یا کافی پلائی جائے زہروں کے علاج کے متعلق عام ہدایات لکھی جاتی ہیں جن کو یاد رکھنا اور بوقت ضرورت عمل میں لانا چاہئے۔

(۱) جب مسموم کو زہر کے اثر سے نیند معلوم ہوتی ہو تو کسی نہ کسی طریقہ سے بیدار رکھیں۔

(۲) اگر تشنج کی کیفیت ظاہر ہو تو مونھ پر ٹھنڈے پانی کے چھینٹے دیں۔

(۳) اگر مونھ کے آس پاس داغ یا دھبّے نہ ہوں تو فوراً کوئی مقی، دوا پلاکر انڈے دودھ، السی یا سلاڈ اور پھر تیز چاے دیں لیکن روغن بادام کا استعمال نہ کیا جائے۔

(۴) جب مونھ کے آس پاس داغ یا دھبّے ہوں تو مقی شے نہ دیں بلکہ تیل اُس کے بعد دودھ یا کچّا انڈا اور پانی میں آٹا گھول کر پلا دیں۔

(۵) فاسفورس زہر کا شبہہ ہو تو تیل نہ دیں بلکہ کئی خوراک میگنیشیا او پانی پلا دیں۔

(۶) مطلق مریض کی جانب سے مایوس نہ ہوں تمام معمولی حالتوں میں کوئی قے آور دوا دے کر معدہ کو خالی کریں۔

(۷) مسموم کے علاج اور شفایابی کی کوشش کرتے رہیں۔ گو شروع میں بے سود ہی کیوں نہ معلوم ہو۔ اکثر کئی گھنٹوں کے بعد کہیں افاقہ شروع ہوتا ہے۔

(۸) ظاہر صحت یابی کے بعد بھی مریض کی بڑی دیکھ بھال رکھیں۔ کیوں کہ اکثر کچھ عرصہ کے بعد زہر کی علامات عود کرتی ہیں یعنی زہر دوبارہ

خون میں سرایت کر جاتا ہے۔

(۹) جس وقت طبیب آئے اُس سے مفصل کیفیت بیان کریں تاکہ مناسب حال علاج معالجہ میں اُس کو مدد ملے۔

یہ امر یاد رہے کہ ایسی حالتوں میں عجلت کی بڑی ضرورت ہے۔

عام مقئیات و تریاقات۔ اگر اور کوئی مقئی شے بننے میں وقت ہو تو دو بڑے چمچے بھر رائی ڈیڑھ پاؤ پانی میں تیار کر کے فوراً مریض کو پلا دی جائے۔

اگر کسی شخص نے کردسو پائزن کھالیا ہو تو جیسا کہ اوپر بتایا گیا مقئی شے دینے میں بڑی احتیاط کی ضرورت ہے۔

اکثر و بیشتر صورتوں میں کوئی مسکن فادزہر دینا چاہیئے۔

ایک بے ضرر تدبیر جو بیشتر مفید ہوتی ہے یہ ہے کہ مسموم کو زیادہ مقدار میں نیم گرم دودھ، روغن کاہو، یا انڈے کی سفیدی اور روغن کاہو یا پانی میں مکھن ملا کر دیں اور جہاں ڈاکٹر یا طبیب نہ ملتا ہو وہاں مندرجہ ذیل تریاقات استعمال کرنے چاہیئیں

زہر	علاج
جوہر کچلہ آرسنک یعنی سنکھیا	گرم پانی میں رائی ملا کر مقئی دوا تیار کریں رائی اور نمک فوراً دیں اور بعد استفراغ روغن کاہو دیں۔

طوطیا۔ سکیور راسب الاحمر زہر سرب، شنگرف، زہر جست	دودھ، بالائی یا مکھن، دودھ یا انڈے کی سفیدی یا ان کا مرکب زیادہ مقدار میں دیں۔
زہر ٹارٹار ایمی ٹک یعنی طرطیر المقی یا نمک قے۔ زہر سرمہ	استفراغ کرانے کے لئے پہلے گرم پانی اور بعد کو استفراغ روکنے کے لئے آدھی رتی یک گرین افیون دی جاوے
بے بجھا چونہ کاسٹک سوڈا Caustic soda کاسٹک پوٹاش Caustic potash سپرٹ ہارٹس ہورن Spt Hartshorn ایمونیا (فلیوڈ) Ammonia fluid	عرق لیموں یا سرکہ ملا کر خوب پانی پلایا جائے۔
السلک ایسڈ Oxalic acid روغن گندک میوری ایٹک ایسڈ یعنی تیزاب نمک Muriatic acid ایکوا فارٹس یعنی تیزاب شورہ Aqua fortis	صابون، میگنشیا یا کھریا مٹی پانی میں گھول کر ہر دو منٹ کے بعد پلایا جاوے

کاربولک ایسڈ کوئلہ کا تیزاب Carbolic acid	آٹا پانی میں گھول کر یا کوئی لعاب دار شئے پلائی جائے۔
کلوروفارم Chloroform روح الخمر کلورل ہائیڈریٹ	مسموم کے سر، مونھ اور گردن پر ٹھنڈا پانی ڈالا جائے اور مصنوعی تنفس جاری کیا جائے (اس کا طریقہ آگے مذکور ہے)
لاڈنم یعنی عرق افیون مارفائن یعنی جوہر افیون	تیز کافی۔ اس کے بعد گرم پانی میں رائی پلا کر قے کرائیں اس کے بعد پھر تیز کافی دیں اور مریض کو ہلاتے جلاتے رہیں۔

فادزہر یا تریاق۔ وہ شئے ہے جو زہر کے ساتھ مل کر اس کو بے ضرر بنا دیتی ہے یا جسم پر خاص کر نظام عصبی پر زہر کے برعکس اثر پیدا کرکے اس کے اثر کو زائل کر دیتی ہے پہلی قسم کی مثالیں یہ ہیں۔

آکسالک ایسڈ اور معدنی تیزاب کا فادزہر کھریا مٹی یا میگنیشیا ہے اور سنکھیا کا فادزہر ڈایالائزڈ آئرن Dializediron (جوہر فولاد) یا میگنیشیا اور ٹارٹار ایمیٹک Tartar emetic یعنی طرطیر القی کا فادزہر مازو ہے

دوسری قسم کی مثالیں۔ افیون اس شخص کو جس نے بلیڈونا کھا لیا ہو قے کرانے کے بعد دی جاتی ہے اور جس شخص نے زہر کچلہ کھا لیا ہو اس کو استفراغ کے بعد زہر کلورل دیا جاتا ہے۔

ڈوبے ہوئے کا علاج۔ موئنہ، ناک اور گلا صاف کرو پاؤں پکڑ کر اوٹھا تاکہ موئنہ اور ناک سے پانی نکل جاوے۔ اگر بچہ شیر خوار ہو تو پاؤں پکڑ کر جسم کو نیچا کرکے جھکولے دو۔ ایک تہ شدہ کمل میز پر بچھا کر لٹاؤ۔ چار منٹ کے وقفہ سے مصنوعی تنفس کراؤ۔ جسم کو جس قدر ممکن ہو گرم رکھنا چاہیئے گر ممکن ہو تو تھوڑا سا گرم دودھ حلق کے اندر ڈال دینا چاہیئے۔ اگر کوئی بچہ بے ہوش نہ ہو اور ڈوب جانے بعد بہت زیادہ بیمار نہیں معلوم ہوتا ہے تو اُس کو کملوں میں لپیٹ دینا چاہیئے اور ڈاکٹر کو بلانا چاہیئے کیونکہ ممکن ہے کہ کوئی اندرونی صدمہ پہونچا ہو یا کوئی بیماری مثلاً وجع مفاصل یا پھیپڑوں میں اجتماع خون کی شکایت وغیرہ نہ پیدا ہو جائے۔

بظاہر مردہ شخص کا علاج رائل ہیومین سوسائٹی آف لندن اس موقع پر مندرجہ ذیل تدبیر اختیار کرنے کی صلاح دیتی ہے۔

اگر ڈوب کر، دم گھٹ کر یا زہر شراب وغیرہ کھا پی لینے سے کوئی شخص نیم جان ہو جائے تو بلا توقف ڈاکٹر کو بلایا جائے۔ کمل اور خشک کپڑے استعمال کیئے جائیں تدابیر فوراً شروع کی جائیں اور امور ذیل کا لحاظ رکھا جائے۔

(۱) فوراً تنفس جاری کریں۔

(۲) تنفس جاری ہونے کے بعد جسم کو گرم، اور دوران خون کو تیز کریں

جب تک ڈاکٹر آئے اور نبضیں ساقط ہوئے اور سانس موقوف ہوئے ایک گھنٹہ نہ ہو جائے شفایابی کی کوششیں برابر کرتے رہنے چاہئیں۔

قواعد

(۱) مریض کو لٹانے کا طریقہ مریض کو ہموار جگہ پر سیدھا لٹا کر سر اور شانے بہ نسبت پاؤں کے ذرا اونچے کریں یا کپڑے تہ کر کے رکھیں۔ گلے اور سینہ پر اگر کوئی تنگ لباس مثلاً گلوبند یا صدری وغیرہ ہو تو اوسے اوتار دیں۔

(۲) نرخرہ میں ہوا بخوبی جانی چاہیے۔ مریض کا مونھ اور ناک اندر سے صاف کریں اور مونھ کھول کر اُس کی زبان باہر رکھیں۔ اُس کے اوپر ایک نرم پٹی رکھکر اگر ٹھڈی کے نیچے باندھ دیں تو مناسب ہوگا۔

(۳) مصنوعی تنفس جاری کرنے کے لئے۔

(الف) مریض کے سرہانے بیٹھکر اُس کے دونوں بازو مضبوطی سے پکڑ کر دو سکنڈ تک سر سے اونچا رکھیں۔ (اس طریقہ سے پسلیاں اونچی ہو جانے سے تازہ ہوا پھیپڑوں میں داخل ہوتی ہے)

(ب) پھر فوراً اُسکے بازو نیچے سینہ سے ملا کر دو سکنڈ تک آہستگی سے دبائیں (اس سے پسلیوں کے دب جانے سے پھیپڑوں سے کثیف ہوا خارج ہوتی ہے)

(ج) مصنوعی تنفس کو جاری رکھیں۔ نہایت استقلال اور احتیاط کے ساتھ یہ دونوں تدابیر یکے بعد دیگرے ایک منٹ میں پندرہ مرتبہ عمل میں لائیں یہاں تک کہ مریض خود بخود سانس لے سکے (اس ترکیب سے قدرتی تنفس کی طرح ہوا آتی جاتی رہتی ہے)

جب مریض خود سانس لینے کی کوشش کرے تو مصنوعی تنفس کی تدبیر کو چھوڑ کر دوران خون پیدا کرنے اور گرمی پہنچانے کی فکر کریں۔

(۴) تحریک تنفس۔ مندرجہ بالا تدبیر کے ساتھ تحریک تنفس کی غرض سے مریض کو ذراسی ناس وغیرہ سنگھائیں اور ایک پر سے اُس کے حلق کو سہلائیں اُس کے سینہ اور چہرہ کو جلد جلد ملیں اور باری باری سے سرد اور نیم گرم پانی کے چھینٹے ماریں۔ اور جسم کے نیچے کے حصہ کو خشک فلالین سے ملیں۔ جب تنفس جاری ہوجائے تو مریض کو نیم گرم پانی میں بٹھاکر اُس کے بازوں کو مذکورہ بالا ترکیب سے حرکت دیتے رہیں یہاں تک کہ پوری طرح تنفس جاری ہوجائے۔ پھر مریض کو بیس سکنڈ کے اندر علیحدہ بٹھاکر موتھ اور سینہ پر ٹھنڈے پانی کے چھینٹے دیں۔ اور امونیا سنگھائیں۔

مصنوعی تنفس جاری ہونے کے بعد علاج۔ دوران خون کو جاری کریں اور جسم کو گرمی پہونچائیں۔ مریض کو خشک کمبلوں میں لپیٹ کر اس کے اعضاء کو نیچے سے اوپر کی جانب خوب ملیں تاکہ خون وریدوں کے ذریعہ سے دل میں

واپس چلا جائے۔ اور گرم فلالین گرم پانی کی بوتلوں اور گرم گرم اینٹوں سے فم معدہ بغلوں اور تلوؤں کو سینکیں۔ علامات زندگی ظاہر ہونے پر جب کچھ نگلنے کی قوت آجائے تو ذراسی گرم چاء یا کافی یا ذراسی برانڈی یا دسکی میں تھوڑا سا گرم پانی ملاکر پلاویں۔ زندگی بحال ہو تو وقت اگر مریض کے سینہ پر اور شانوں کے درمیان رائی کا پلاسٹر لگاویں۔ تو تکالیف تنفس بہت کچھ رفع ہو جائیں گی۔

اگر مریض دیر تک پانی میں بھیگا ہو تو حرارت جسمانی کو اعتدال پر لانے کے لئے گرم پانی میں غسل دیں بشرطیکہ تنفس جاری ہو۔

اگر سخت سردی کے اثر سے بہ ظاہر حالت نازک ہو جائے تو جسم کو برف یا سرد پانی سے ملیں اور بتدریج گرمی پہونچائیں کیونکہ یکایک گرمی پہونچانا نہایت خطرناک ہے۔

جب نشہ کی وجہ سے کسی شخص کی حالت خراب معلوم ہو تو اُس کو کروٹ سے لٹائیں اور سر اونچا رکھیں۔ مریض کو قے کرائیں۔ محرکات کا استعمال ہرگز نہ کریں۔

جب سکتہ یا لو کی وجہ سے مریض بہ ظاہر مردہ معلوم ہو تو سر اونچا رکھیں اور اُس کو ٹھنڈک پہونچائیں۔ گلے اور سینہ کے کپڑے اوتار دیں۔ محرکات کا استعمال نہ کریں۔

ایسی حالت جس کے دیکھنے سے عموماً موت کا گمان ہوتا ہے تنفس یا دل کی

حرکت بند ہو جاتی ہے۔ آنکھیں عموماً نصف بند ہوتی اور پھیل جاتی ہیں دانت بیٹھ جاتے ہیں انگلیاں اینٹھ جاتی ہیں۔ زبان دانتوں کے بیچ میں نظر آتی ہے۔ اور ناک سے پھین جاری ہوتا ہے جسم سرد اور رنگ زرد ہوتا شروع ہو جاتا ہے۔

اس سوسائٹی نے جو تدابیر اور جو علاج اوپر تجویز کیا ہے اُس کو دو تین گھنٹہ جاری رکھنا چاہیے اور علامات زندگی جلد ظاہر نہ ہونے پر ایسے مریض کی حالت کو لا علاج قرار دینا غلطی ہے کیونکہ اس سوسائٹی کی نظر سے ایسے مریض بھی گذرے ہیں جن کو پانچ گھنٹہ مستقل علاج کے بعد کہیں شفا ہوئی ہے۔

خراش، کتے، بلی اور دیگر جانوروں کا کاٹنا

اگر تندرست جانور کاٹ کھائے یا پنجوں سے خراش پیدا کر دے تو اُس کو کسی قابل اعتماد دافع عفونت (ڈس انفکٹ) دوا سے احتیاط کے ساتھ صاف کرنا چاہیے کیونکہ اکثر اون کے دانت یا پنجوں میں مٹی اور سم آلود اجزا کے بھرے رہنے کا اندیشہ ہوتا ہے۔ اگر اس سے بچہ کو تکلیف پہونچے تو چادر سے اُس کے ہاتھ پاؤں باندھ دینا چاہیے۔ اور زخم کو جوش شدہ کپڑے سے صاف کرنا چاہیے یہ کپڑا جوش شدہ سلائن لوشن Saline lotion میں ڈوبا ہوا ہو اس لوشن میں یہ چیزیں ہونی چاہئیں ایک چمچہ (چاء) کھانے کا نمک اور ایک پائنٹ کھولتا ہوا پانی پھر پٹی لپیٹ دینی چاہیے۔ اس ترکیب کو دن میں دو بار کرنا چاہیے۔ اگر

اخراج مادہ ہوتا ہو تو اکثر بچہ کو بہت چپ چاپ اور آرام سے رکھنا چاہئیے گرمی نہ پہونچانا چاہئیے۔ غذا بہت سادہ ہو۔ گوشت نہ دینا چاہئیے۔ آنے جانے والوں کی آمدورفت روک دینا چاہئیے۔ کسی ایسے کھیل کی اجازت نہ دینی چاہئیے جس سے طبیعت میں تحریک ہو شدت درد میں گرم پانی سے سینکنے یا پلٹس لگانے سے بہت آرام پہونچتا ہے۔

جانوروں کا کاٹنا بہت مخدوش ہوتا ہے بعض وقت ممکن ہے کہ کتا فٹ بڑھتے بڑھتے ہیڈروفوبیا Hydrophobia یا گزار کا مرض ہو جائے۔ اگر کوئی بلی یا کتا کسی بچہ کو کاٹ کھائے تو اُس کو مار نہ ڈالنا چاہئیے بلکہ اُسکو نہایت سخت نگرانی میں رکھنا چاہئیے۔ کیونکہ اگر جانور تندرست ہے تو مفت اُس کی جان کا خون ہوگا۔ اور اگر اُس میں جنون کے آثار پائے جاتے ہوں تو اُس سے یہ فائدہ ہوگا کہ بچہ کو ٹیکہ لگا دیا جائے گا۔ شبہ کی حالت میں زخم کو کاسٹک یعنے نائٹریٹ آف سلور Nitrate of silver سے داغ دینا چاہئیے۔ یا جلتے ہوئے لوہے سے یا جلتے ہوئے سگار کی نوک سے غرض جو چیز جلدی سے ہاتھ آجائے فوراً داغ دینا چاہئیے کزاز یا جبڑے کے کا ہل جانے کا مرض اکثر اس وجہ سے ہوتا ہے کہ زخم میں جو کسی کے کاٹنے یا خراش یا چوٹ یا گھوڑے کی لات وغیرہ سے پیدا ہو جاتا ہے۔ تو اُس میں ایک سم آلود مادہ کا اثر پیدا ہو جاتا ہے جو خاک میں چھپا ہوا رہتا ہے۔ ابتدائی علامات یہ ہیں۔ جبڑے میں سختی اور کساؤ پیدا ہو جاتا ہے

گردن اور پیٹ میں تشنج ہونے لگتا ہے بہترین علاج یہ ہے کہ زخم کو کسی ایسی دوا سے پاک کر دیا جائے جو دافع سمیت ہو۔ اگر کراز کے مرض میں غفلت ہوئی اور معقول علاج نہ ہوا اور اگر مرض ترقی کر گیا تو کوئی علاج کارگر نہیں ہوتا اس کا تریاق تیار کیا گیا ہے اور کبھی کبھی مفید بھی ثابت ہوا ہے۔ اس کے علامات زخم ہونے کے ہفتہ عشرہ کے اندر ہی اندر یا بعد کو معلوم ہو جاتے ہیں اور علامتوں کے ساتھ مریض کی تکلیف بڑھ جاتی ہے۔ کسولی بھیجنا بھی مفید ہوتا ہے جہاں اسی واسطے ایک مخصوص شفاخانہ ہے۔

مچھر کھٹمل۔ پسو وغیرہ کا کاٹنا۔ اُن بچوں کو جن کی جلد نازک ہوتی ہے ان چھوٹے چھوٹے کیڑوں کے کاٹنے سے بعض وقت بہت سخت تکلیف اور جلن ہوتی ہے اور اکثر بڑے بڑے دُدوڑے پڑ جاتے ہیں وائلٹ پوڈر Violet Powder کلوروفارم Chloroform اور اوڈی کلون Eau de cologne ہموزن لیکر ملا دینا چاہئے اور مالش کرنی چاہئے اس سے بہت آرام پہونچتا ہے لیکن اگر اسپرٹ آف امونیا Spt. of Ammonia یا یوکلپٹس Eucalyptus کا تیل لگایا جائے۔ اور بھی زیادہ آرام ملتا ہے بھڑ شہد کی مکھی یا مچھر کا ڈنک اگر زخم میں ٹوٹ کر رہ جائے تو اس کو بڑی احتیاط کے ساتھ نکال لیا جائے جس کی آسان تدبیر یہ ہے کہ ایک سوراخ دار کنجی کا منہ مقام نیش زدہ پر رکھکر خوب دبا دیا جائے اس سے فائدہ یہ ہے

کہ سوزش پیدا کرنے والا زہر پھیل نہیں سکتا۔ چونکہ ڈنک کے زہر میں ایک قسم کی تیز ترشی ہوتی ہے۔ اس لئے کوئی کھاری شے لگا دینے سے آرام ہو جاتا ہے۔ معمولی سوڈا Soda بھی مناسب اور کار آمد شے ہے اکثر صابون تیل گلیسرین Glycerine لگانے سے بھی بہت نفع ہوتا ہے۔

داء الکلب Hydrophobia ہر کتے کے کاٹنے سے خطرناک اثر مرتب ہونے کا لوگوں کو اندیشہ ہوا کرتا ہے۔ اس لئے یہ بتانا کچھ بے موقع نہ ہوگا کہ اگر کتے کو کوئی مرض نہ ہو تو اس کے کاٹنے سے داء الکلب کے لاحق ہونے کا اندیشہ نہیں ہونا چاہئے۔ اس مرض کے متعلق براؤن انسٹیٹیوٹ Institute نے مندرجہ ذیل اعلان شائع کیا ہے۔

یہ مرض کتے کو بلا تخصیص عمر و موسم ہوتا ہے اس کی علامت یہ ہیں کہ کتا نہایت سست اور اوداس رہتا اور ادھر ادھر چھپنے کے لئے بے قرار پھرتا ہے لکڑی تنکے کوڑا کرکٹ جو چیز دیکھتا ہے اس کو کاٹنے کے لئے دوڑتا ہے اور یکایک شور و غل سے غیر معمولی طور پر متوحش ہو جاتا ہے۔ اپنے پنجہ سے تالو اس طرح رگڑتا ہے جیسے اس میں کوئی شے اٹک ہو گئی ہو۔ اور اس کو وہ نکالنا چاہتا ہو۔ اس کے منھ سے بید رال بہتی ہے ایک عجیب کریہ آواز سے بھونکتا ہے اور اپنے مالک پر جو جانور سامنے آتا ہے اس پر حملہ کرتا ہے تندرست کتے ابتدائے مرض میں ذرا سے ذرا دور بھاگتے ہیں۔ کاٹنے کا مرض شروع ہونے سے کچھ پیشتر کتا اپنے مالک سے

غیر معمولی طور پر مانوس ہوجاتا ہے کبھی اُس کے پیر چاٹتا ہے اور کبھی اُس سے کھیلتا ہے اس مرض میں کبھی ایسا ہوتا ہے کہ کتے کا جبڑا مفلوج ہو جاتا ہے اور اس لئے وہ کاٹنے کے قابل نہیں رہتا جب کتے میں متذکرہ علامات میں سے کوئی بھی جنون کی علامت پائی جاوے تو فوراً اُس کے مونھ پر چھینکا چڑھا کر مضبوطی کے ساتھ اُس کو زنجیر سے باندھ دیا جائے اور تاوقتیکہ کسی واقف کار شخص کو نہ دکھایا جائے اُس کو ہلاک نہ کیا جائے۔

انتباہ۔ جن صاحب کے پاس کتا ہو اُن کو چاہئے کہ کتے سے خواہ وہ دیوانہ ہو یا نہ ہو اپنا مونھ ہاتھ خاص کر جب اُس میں کسی قسم کی خراش ہو ہرگز نہ چٹوائیں۔ جب کوئی دیوانہ جانور یا سانپ کاٹے۔ فوراً زخم کو چوس کر عضو مجروح کے اوپر کی جانب پٹی باندھی جائے۔ یعنی زخم کے اُس پہلو پر جو قلب سے قریب تر ہو خون کو جہاں تک ہو بہنے دیا جائے اس کے بعد پھر زخم کو چوسا جائے یہ تدبیر بڑا خوف و خطر عمل میں لائی جائے لیکن جو شخص چوسے اُس کے ہونٹ، زبان یا مونھ میں کوئی زخم نہ ہو۔ خون اچھی طرح نکالنے کے بعد زخم پر پرمینگنیٹ آف پوٹاس Permangnate of potassium رگڑ دینا چاہئے۔

لُو لگنا بدقسمتی سے ہندوستان میں لو بہت لگ جایا کرتی ہے لو دن کو تیز دھوپ میں نکلنے سے لگتی ہے اور شب کو سخت گرمی کے موسم میں۔ اکثر گرمی کے اثر سے آدمی بیمار ہو جاتا ہے۔ اگر سر اور گردن اچھی طرح عمامہ یا دھوپ میں پہننے کی ٹوپی سے

محفوظ ہو تو لُو لگنے کا بہت کم اندیشہ ہوتا ہے۔

شب کو گرمی کے اثر سے محفوظ رہنے کے لئے خواب گاہ میں ہوا کی آمدورفت کا معقول انتظام ہونا چاہئے۔

لوگوں کا زیادہ مجمع نہ ہو۔ الکحل Alcohol شراب اور غذا کے بعد فوراً سونے سے اگر پرہیز کیا جائے تو لُو یا گرمی کا بہت کم اثر ہو سکتا ہے۔

جس وقت لُو یا گرمی کی علامات ظاہر ہوں۔

(۱) مریض کو کسی سرد سایہ دار جگہ یا تاریک کمرہ میں لے جائیں۔

(۲) کپڑے فوراً اوتار کر مریض کو اس طرح چت لٹائیں کہ اُس کا سر اور شانے جسم سے کسی قدر اونچے رہیں۔

(۳) جب تک افاقہ نہ معلوم ہو یا ڈاکٹر میسر آئے مریض کے سر سینہ ریڑھ کی ہڈی پر برابر ٹھنڈا پانی ڈالیں

(۴) مریض کو جہاں تک ہو آرام پہنچائیں۔

آنکھ، ناک، اور کان میں کوئی شے پڑ جانا۔ اکثر ایسا ہوتا ہے کہ آنکھ میں ریت، کنکر، کسی دھات کا ذرہ یا کوئی کیڑہ پڑ جاتا ہے جس کی وجہ سے آنکھ میں سخت سوزش ہوتی ہے جب کوئی ایسی شے پڑ جاوے تو رومال کے گوشہ کی بتی بنا کر یا نرم برش سے اُس کو نکال لیں۔ ملنا سخت خطرناک ہے۔ اگر زیادہ گرد پڑ گئی ہو تو آنکھ کو نیم گرم پانی سے دھو ڈالیں۔ گرد نکل جائے گی۔ خراش پیدا کرنے والی شے کے نکل جانے کے بعد بھی اگر آنکھ میں کھٹک باقی رہے تو اس کی تدبیر

یہ ہے کہ چوسنے چیر کر چند قطرے میٹھے یا زیتون کے تیل کے ٹپکا دئے جائیں - اگر اس سے بھی آرام نہ ہو تو کپڑے کی گدی ٹھنڈے پانی میں تر کر کے آنکھ پر رکھی جائے
جب چوسنے یا اور کسی چیز کا ذرہ آنکھ میں پڑ جاتا ہے تو سخت سوزش اور کھٹک ہوتی ہے بعض اوقات ذرہ آنکھ کے ڈھیلے کے نیچے چلا جاتا ہے اس لئے اس کو جہاں تک ہو جلد نکال لیا جائے اور آنکھ کو نیم گرم پانی سے دھو کر ذرا سا تیل چوسنے چیر کر آنکھ میں ڈال دیا جائے -

چھوٹے بچے بعض اوقات پنسل یا کھلونے کے ریزے، دانے، گولیاں وغیرہ نتھنوں میں چڑھا جاتے ہیں ایسی حالت میں اگر ممکن ہو تو ان کو فوراً نکال لیا جائے اور اگر کچھ دقت ہو تو بلا توقف ڈاکٹر کو دکھایا جائے - کبھی ایسا ہوتا ہے کہ کیڑے مکوڑے کانوں میں گھس جاتے ہیں اور اکثر بچے ناک کی طرح کانوں میں بھی اسی قسم کی چیزیں ڈال لیتے ہیں ایسی صورت میں کان کو پچکاری کے ذریعہ سے نیم گرم پانی سے دھویا جائے پچکاری کی نلی کو کان کے اندر نہ داخل کیا جائے بلکہ سوراخ کے باہر رکھا جائے اور ذرا سا گلیسرین یا تیل کان میں ٹپکا دیا جاوے - اگر کوئی سخت شے مثل دانے یا پنسل کے ٹکڑے کے پڑ گئی ہو اور پچکاری سے نہ نکلتی ہو تو فوراً ڈاکٹر کو دکھایا جائے ناواقف شخص کو سوائے پچکاری کے اور کسی طریقے سے نکالنے کی کوشش نہ کرنی چاہئے - کیوں کہ اس سے کان کے پردہ کو نقصان پہنچنے کا اندیشہ ہے -

کسی چیز کو نگل جانا

بچے جو چیز پاتے ہیں اُس کو منھ میں ڈال لینے کی کوشش اور ہوس کرتے ہیں اور اکثر ایسے اتفاقات پیش آتے ہیں، اگر حلق میں کوئی چیز اٹک جائے تو فوراً بچے کو اُلٹا کر دینا چاہئے۔ یعنی سر نیچے اور پاؤں اوپر لٹکا دینا چاہئے اور موُنھ پر آہستہ آہستہ تھپ تھپانا چاہئے اور اُنگلی حلق میں ڈالکر اُس چیز کو اُس جگہ سے ہٹانے کی کوشش کرنا چاہئے یا کم از کم کھانسی یا قے کرانا چاہئے تاکہ وہ چیز نکل پڑے اگر نہ نکلے اور شے تدکور نکیلی اور دھاردار نہیں ہے تو معدہ میں یا کسی آنت وغیرہ کے اُتر جانے کی ایسی حالت میں ملین دوائیں نہ دی جائیں بلکہ اور بڑی مقدار میں خوراک دی جائے غذا میں گوشت، روٹی اور ترکاریاں ہونی چاہئیں تاکہ معدے سے چیز کے خارج کر دینے میں اعانت کریں اور دیکھتے رہنا چاہئے کہ وہ چیز نکلی یا نہیں۔

جو بچے جلدی جلدی کھاتے ہیں، یا بڑا بڑا نوالہ کھاتے ہیں اُن کو اکثر سنسنی پڑھ جاتی ہے، جن بچوں کو بلا وجہ کھانے میں سنسنی چڑھ جاتی ہو اُن کو ڈاکٹر کو دکھانا چاہئے، بعض مرتبہ ایک مرض سنگین کی یہ علامت ہوتی ہے۔

———— ٭٭٭ ————

جلنا

آگ سے جلنا | جب کوئی مقام کم جلتا ہے تو وہاں خفیف سرخی ہوتی ہے اور جب زیادہ جلتا ہے تو جلد اور گوشت ضائع ہو جاتا ہے۔

گرم پانی وغیرہ سے جلنا | بمقابلہ گرم پانی کے دودھ یا تیل سے جلنے میں زیادہ تکلیف ہوتی ہے اور ایسی چیزوں سے جس قدر کوئی مقام زیادہ جلتا ہے اوسی قدر زیادہ اندیشہ ہوتا ہے مثلاً اگر کسی عضو کا زیادہ حصہ معمولی طور پر جل جائے تو وہ زیادہ اندیشہ ناک ہے بہ نسبت اس کے کہ کوئی محدود مقام سخت جل جائے اگر کوئی مقام ذرا جل جائے، اور زخم نہ پڑے تو مقام ماؤف کو نیم گرم سوڈا سولیوشن Soda lotion سے دھونا یا تر کرنا چاہیے۔

اس قسم کی تکلیف میں مندرجہ ذیل تدابیر کو اختیار کرنا چاہیے۔

(۱) مقام معلل پر روغن السی یا زیتون ٹپکا کر ہوا سے حتی الامکان جلد محفوظ کرنا چاہیے۔

(۲) کپڑے اُس مقام سے فوراً علیحدہ کر دئے جائیں اور اگر کچھ وقت ہو تو کپڑے کو کاٹ دیا جائے کیونکہ اُتارنے میں بعض اوقات رگڑ لگ جانے سے تکلیف بڑھ جاتی ہے تیل مجروح مقام اور کپڑے پر یا ان دونوں کے بیچ میں ڈالا جائے تا کہ کپڑا نرم ہو کر بآسانی اُتر آئے اور جلد محفوظ رہے۔

(۳) روئی یا صوف کے ٹکڑے کو روغن السی یا زیتون میں ترکر کے مقام ماؤف پر رکھنا اور بار بار بدلتے رہنا چاہیئے۔

کیرن آئیل Carron oil جسے عربی میں وہاں الکلس یعنی چونے کا تیل کہتے ہیں اور وہ روغن السی اور چونے کا پانی ہموزن ملا دینے بنتا ہے، نہایت کارآمد شے ہے، روغن السی یا زیتون یا بادام کے سوا کوئی معدنی تیل (مثلاً مٹی کا تیل وغیرہ) نہیں استعمال کرنا چاہیئے ہندوستانی لباس خاص کر مستورات اور چھوٹے بچوں کا ایک ذرا آگ لگنے سے جلد بھڑک اوٹھتا ہے چنانچہ اگر کسی کپڑے میں خدانخواستہ آگ لگجائے تو مہلک نتیجہ پیدا ہوسکتا ہے۔ ایسی صورت میں ہمیشہ ہوش وحواس قائم رکھنے چاہئیں جس وقت کپڑے میں آگ لگے، فوراً ہوا کو روکنے کی تدبیر کرنی چاہیئے کیونکہ ہوا لگنے سے آگ بھڑکتی ہے اس موقع پر ایک تدبیر بتائی جاتی ہے اُس کو یاد رکھنا چاہیئے جس وقت آگ لگے فوراً آتش زدہ شخص کو خیمہ، کمل، چادرہ، یا اسی قسم کا اور کوئی کپڑا اچھی طرح اوڑھا دیا جائے، یہ واضح رہے کہ آگ لگنے کے بعد دوڑنا نہایت خطرناک ہے، اس میں بیشتر آدمی ہلاک ہوجاتا ہے۔

پانی وغیرہ سے جلنے میں زیادہ تر تکلیف اچانک صدمہ پہونچنے سے ہوتی ہے، پس اس سبب کو رفع کرنا ضروری ہے، چنانچہ مقام ماؤف کی جانب توجہ کرنے کے بعد مریض کو گرم کپڑے پہنانا اور محرک مشروبات دینے چاہئیں۔

بعض اوقات خفیف جلنے سے بچوں کو برداشت ہو جاتا ہے اس لئے ایسی حالت میں بستر پر لٹا دینا چاہئیے۔ اور گرم دودھ یا گرم قہوہ پلانا چاہئیے بعد ازاں جلے ہوئے جسم پر کپڑے کو کاٹ کر علیحدہ کر دینا چاہئیے۔ بعد ازاں ایک کپڑے میں، ویسلین بورا سک۔۔ Butter یا مکھن Vinolia cream یا ونیولیا کریم خوب پوڈا اور گاڑھا پھیلا کر جلے ہوئے جسم پر رکھ دینا چاہئیے۔ بعد ازاں ڈریسنگ پر خوب اچھی طرح کپڑا لپیٹ دینا چاہئیے تاکہ ہوا سے محفوظ رہے بچے کو کسی حالت میں بیٹھنے نہ دینا چاہئیے، اور بستر میں گرم پانی کی بوتل رکھی رہا کرے۔ اور انڈے کی سفیدی، روغن السی اور چونے کا پانی بہت مفید ہے گرم پانی پی جانے سے بھی شدید علامات ظاہر ہوتی ہیں خواہ اس کو فوراً ہی کیوں نہ اگل دیا جائے لیکن حلق جل جاتا ہے بچے کو چپ چاپ بستر میں لیٹے رہنا چاہئیے اور ڈاکٹر کو فوراً بلایا جائے پگھلے ہوئے برف کی تھیلی گردن کے چاروں طرف باندھ دی جائے اور برف کا ٹکڑا چوسنے کو دیا جائے اگر یہ گھونٹ لے سکتا ہے تو برف ڈال کر پانی یا شربت پلایا جائے، لیکن مقویات کا عمل چند دنوں تک دینا ضرور ہوتا ہے۔

"زخم اور چوٹ"

مجروح عضو کو گرم بوراسک لوشن Boric lotion سے دھوتے

اور اُسی میں پارچہ تر کرکے زخم پر رکھنے سے بہت فائدہ ہوتا ہے بڑے زخم کو البتہ اُسی حالت پر رہنے دیا جائے۔ تاوقتیکہ ڈاکٹر نہ آجائے۔ صاف گرم اسفنج یا کپڑے سے دبائے رکھنا چاہیئے۔ تاکہ خون زیادہ خارج نہ ہوجائے خفیف زخم پر کلوڈین Collodion کا ضماد کردینا چاہئے۔

"موچ"

موچ سے غفلت ٹھیک نہیں ہوتی۔ سب سے پہلے موچ والے عضو کو آرام دینا ضروری ہے اور اُس پر خوب ٹھنڈی ڈریسنگ یا برف کی تھیلی ہر وقت رکھنی چاہئے۔ اگر ٹھنڈک کی برداشت نہ ہو تو گرم سینک کی جائے۔ ایک یا دو گھنٹہ تک گرم پانی میں موچ کھائے عضو کو ڈبوئے رہنا چاہئے۔ بعدہ فلالین گرم کرکے باندھ دی جائے۔ اور اوپر سے ریشمی پارچہ کو تیل میں تر کرکے ڈریسنگ کردیا جائے۔

جب کسی مقام پر چوٹ لگ جاتی ہے تو کچھ عرصہ کے بعد اُسی مقام پر ورم اور جلد کا رنگ نیلا سیاہ ہوجاتا ہے۔ ورم اور رنگ کے بدل جانے کا سبب یہ ہے کہ جلد کے نیچے خون جمع ہوجاتا ہے اس لئے اُس حصہ کو مطلق حرکت نہ دی جائے اور سرد پانی میں گدیاں تر کرکے اُس پر رکھی جائیں۔ اگر ممکن ہو تو مقام ماؤف پر برابر ٹھنڈا پانی ڈالا جائے۔ کپڑے میں برف لپیٹ کر رکھنا چاہیئے

مفید ہے اگر چوٹ لگنے سے جلد پھٹ گئی ہو تو بہتر ہو گا کہ برف رکھنے سے پیشتر اُس جگہ ویسلین Vaseline لگادی جاوے آخر الذکر تدابیر میں سے اگر کوئی تدبیر فوراً عمل میں لائی جائے تو جلد کا رنگ چنداں متغیر نہیں ہوتا۔

"نوٹ" چوٹ کے علاج میں اُس کی نوعیت اور مریض کی حالت کو مدنظر رکھنا ضروری ہے، صرف چوٹ کے ظاہری نشان سے رائے نہیں قائم کرلینی چاہئیے۔

پٹھوں یا جوڑوں میں جب موچ آجاتی ہے۔ تو اکثر بڑی تکلیف اُٹھانے کے بعد صحت ہوتی ہے۔ اس میں بڑی ضرورت اس بات کی ہے کہ عضو معلل کو ذرا بھی حرکت نہ دی جائے۔ اُس کو گرم پانی سے دھویا جائے کیوں کہ حرارت پہونچنے سے بہت آرام ہوتا ہے، اگر گرم پانی میں سمندری نمک شریک کر دیا جائے تو زیادہ نفع ہو گا، بعض لوگ سرد پانی کے علاج کو اس خیال سے ترجیح دیتے ہیں کہ اُس سے مقام معلل کی حدت کم ہو جاتی ہے جب ورم تحلیل ہونا شروع ہو تو اُس جگہ کو خوب سہلایا جاے کیونکہ عرصہ تک حرکت نہ دینے سے سختی پیدا ہونے کا اندیشہ ہوتا ہے۔

غش کے ساتھ دفعتاً علیل ہوجانا جب کوئی شخص ضعف کی سے بے ہوش ہو جائے تو اُس کے علاج کے متعلق ایک قطعی رائے قائم کرلینی چاہئیے ایسی

حالتوں میں مفصلہ ذیل تدابیر عام طور پر مفید ثابت ہونگی، لیکن مختلف حالتوں کے لحاظ سے مختلف ضرور ہوں گی۔

(۱) مریض کو چت لٹایا جائے، اور سر کے نیچے تکیہ نہ رکھا جائے یہ زیادہ مناسب ہوگا کہ سر جسم سے نیچا رہے۔ لیکن سکتہ کی حالت میں ایسا نہیں کرنا چاہیے

(۲) لباس کی تمام بندشیں خاص کر گردن، سینہ اور کمر کے پاس کھولدی جائیں۔

(۳) اگر مریض کسی بند اور گرم کمرے، مکان، یا تھیٹر وغیرہ میں ہو تو فوراً کھلی ہوا میں لانا چاہیے۔

(۴) اُس کو شموم یا لخلخہ سونگھایا جائے۔

(۵) منھ پر ٹھنڈے پانی کی چھینٹے دیئے جائیں، اگر مریض ہوش میں نہ آئے تو سینہ پر تولیہ سرد پانی میں تر کرکے رکھا جائے۔

(۶) ہوش آنے پر اگر ضعف زیادہ ہو تو قلیل مقدار میں محرکات دیئے جائیں۔

جب دورے کے ساتھ بے چینی اور تشنج ہو تو سر پر ٹھنڈا پانی ڈالنا اور مریض کو سنبھالے رکھنا چاہیئے۔ اگر جلد ہوش نہ آئے تو ڈاکٹر کو دکھایا جائے بیشتر ایسا ہوتا ہے کہ مریض کے خیر خواہ تشنج کی حالت میں اُس کے منھ میں پانی ڈالنے کی کوشش کرتے ہیں لیکن یاد رہے کہ یہ نہایت مضر طریقہ ہے۔

اتفاقی حوادث میں تیمارداری

ہندوستان میں اکثر ایک مقام دوسرے مقام سے اس قدر دور ہے۔ کہ وقت پڑنے پر طبی امداد کا بہم پہنچنا مشکل ہوتا ہے۔ اس لئے والدین وغیرہ کو اس طریقہ سے واقف ہونا ضروری ہے، جو ایسی ناگہانی ضروریات اور اتفاقات کے مواقع پر ان کو اختیار کرنا چاہئے۔

تمام اتفاقی حالتوں میں مریض کی سلامتی تیمارداروں کی ابتدائی تدابیر پر منحصر ہے، ان صفحات کے مطالعہ سے اگر ماں کو ناگہانی حالتوں میں تیمارداری کرنا بخوبی آجائے تو اس واقفیت سے مسرت بخش اطمینان حاصل ہوگا وہ کسی دوسرے کی جان بچانے اور اپنے بچے کی تکلیف کم کرنے کے قابل ہو سکتی ہے

(۱) ہوش و حواس قائم رکھنے، اور مستقل مزاج رہنے کی کوشش اور قبل کسی طریق علاج شروع کرنے کے دل میں ایک قطعی رائے قائم کرلینی چاہئے اس کے بعد جو کچھ کرنا ہو اُس کو اطمینان اور استقلال کے ساتھ انجام دیا جائے اور پھر کسی کی صلاح سے کوئی تغیر تبدل نہ کیا جائے، کیونکہ اس کے علاوہ تاخیر کے مریض کی تکلیف بڑھ جاتی ہے۔

(۲) مریض کو جس بل آرام ملے اوسی بل لٹانا چاہئے، عموماً چت لیٹنے میں آرام ملتا ہے لیکن اگر سانس لینے میں کچھ دقت معلوم ہو تو جسم کے اوپر کا حصہ

ذرا اونچا کر دیا جائے۔

(۳) اگر مریض کا جسم سرد معلوم ہو تو چادر اوڑھا دینی چاہئے اور اگر اس کے ساتھ جریان خون کی زیادتی نہ ہو تو سہلا کر یا اور کسی طریقہ سے جسم گرم کر دینا چاہئے۔

مریض کو کوئی محرک شئے نہ دی جائے البتہ اگر اس کو بے حد ضعف ہو جائے یا بیس منٹ سے زیادہ بے ہوشی طاری رہے تو محرک شئے دی جا سکتی ہے لیکن قلیل مقدار میں معمولی خراش اور زخموں کی حالتیں جن کے لئے کسی ڈاکٹر کی ضرورت نہیں ہوتی بسا اوقات خراب علاج کی وجہ سے نہایت تکلیف دہ یا خطرناک ہو جایا کرتی ہیں اس لئے اگر ذرا کٹ جائے یا کوئی معمولی زخم ہو جائے تو اُس کا غور سے علاج کرنا چاہئے۔ زخم کو اگر ممکن ہو تو نیم گرم پانی سے دھونا چاہئے ورنہ ٹھنڈا یا جوش کیا ہوا پانی یا فلٹر کا پانی اُس پر بہانے کے بعد صاف ململ کے ٹکڑے سے پونچھ ڈالنا چاہئے اس تدبیر سے گرد یا میل بالکل نکل جاتی ہے پھر کٹے ہوئے مقام کے دونوں منھ اچھی طرح ملا کر اوپر سے مرہم کی پٹی باندھ دینی چاہئے۔

جب زیادہ کٹ جائے تو جس رگ سے خون جاری ہو اُس کی مناسبت سے علاج کرنے کی ضرورت ہوتی ہے۔

جسم میں خون کا دوران تین قسم کی رگوں یا عروق کے ذریعہ سے ہوتا ہے۔

(۱) سُرخ خون کی رگیں جنہیں عربی میں شرائین، اور انگریزی میں آرٹریز Artery کہتے ہیں۔

(۲) نیلی رگیں جنہیں عربی میں ورید، اور انگریزی میں وینز Veins کہتے ہیں۔

(۳) بال کے مانند باریک رگیں جنہیں عربی میں عروق شعریہ اور انگریزی میں کیپلریز (Capillary) کہتے ہیں۔ جو چھوٹی چھوٹی شرائین اور نیلی رگوں کو ملاتی ہیں شرائین عموماً وریدوں سے زیادہ جسم کے اندر گھسی ہوتی ہیں۔

اکثر خون کی رگیں جو اوپر نظر آتی ہیں وہ نیلی رگیں ہوتی ہیں ان تین قسم کی رگوں میں جو خون دوڑتا ہے اُس کا رنگ مختلف ہوتا ہے شرائین کے خون کا رنگ خوب سُرخ اور ورید کے خون کا رنگ سیاہ مائل بسیاہی ہوتا ہے اور عروق شعریہ کے خون کا رنگ درمیانی ہوتا ہے۔

اِن رگوں سے جس طریقہ سے خون نکلتا ہے اور جس رنگ کا وہ ہوتا ہے اُس کے فرق پر غور کرنے سے معلوم ہو سکتا ہے کہ کہاں سے یہ خون آتا ہے ایک زخمی شریان سے جو خون نکلتا ہے وہ خوب سُرخ ہوتا ہے، اور دل کی حرکت کے ساتھ خون کی دھار نکلتی ہے، برخلاف اِس کے زخمی ورید (نیلی رگ) سے جو خون نکلتا ہے اُس کا رنگ سیاہی مائل ہوتا ہے اور وہ برابر نکلتا

رہتا ہے، اور عروق شعریہ سے جو خون نکلتا ہے وہ زخم سے نکلتا ہے،
اگر مناسب طریقہ سے دبایا جائے تو خون بند ہو سکتا ہے یہ یاد رکھنا چاہیئے کہ زندگی کا دار و مدار دورانِ خون پر ہے اور دورانِ خون کا مرکز قلب ہے۔

قلب سے دورانِ خون اِس طرح پر ہوتا ہے کہ پورے جسم کی وریدوں کے ذریعہ سے خراب خون جس میں کاربونک ایسڈ گیس Carbonic acid gas ہوتی ہے قلب میں پھونچتا ہے اور قلب سے صاف خون، جس میں اوکسیجن ہوتی ہے شریانوں کے ذریعہ سے پورے جسم میں تقسیم ہوتا ہے اور جب اِس خون میں خرابی پیدا ہوتی ہے تو عروق شعریہ میں گزرتا ہوا وریدوں کی راہ پر پھر قلب میں پھونچ جاتا ہے غرض تا زیست انسان یہ دورہ اسی طرح جاری رہتا ہے۔ اگر اس میں کسی قسم کی رُکاوٹ پیدا ہو جاوے تو انسان کی زیست معرضِ خطر میں پڑ جاتی ہے۔

اسی طرح اگر خون کسی سبب سے جسم سے خارج ہونا شروع ہو جائے اور اُس کے انسداد کی تدبیر نہ کی جائے تو موت واقع ہو سکتی ہے لہٰذا مندرجہ ذیل تدابیر پر عمل کرنے سے خون بند ہو سکتا ہے اگر زخمی ورید سے خون آتا ہو اور دبانے سے بند نہ ہو تو عضو کے گرد ایک پٹی اس طرح باندھنا چاہیئے کہ کٹے ہوئے مقام کا وہ رُخ جو قلب سے دور ہو اچھی طرح دبا رہے۔

زخمی شریان کے خون کی دھار زیادہ تر زخم کے اس رخ سے جھٹکے کے ساتھ نکلتی ہے، جو قلب سے قریب ہوتا ہے، اگر دبانے سے خون بند نہ ہو تو خوب کس کر زخمی عضو کے گرد پٹی باندھی جائے اُس مقام پر خاص کر زیادہ دباؤ پڑنا چاہئے جو قلب سے قریب تر نہ ہو۔

اگر کسی سبب سے جسم کے بیرونی حصہ سے خون آتا ہو تو کوشش کرنی چاہئے کہ زخمی عضو پر پورا دباؤ پڑے اُس کو جسم سے اونچا رکھنا چاہئے اگر ٹانگ میں زخم ہو تو مریض کو چت لٹا کر ٹانگ اونچی کی جائے دبانے کے لئے کوئی نرم چیز استعمال کی جائے جیسے رومال اسفنج یا اُنگلیاں اگر مندرجہ بالا ذرائع کارگر نہ ہوں اور خون معمولی طور پر دبانے سے بھی جاری رہے تو ٹھیک خون نکلنے کی جگہ کے گرد حتی الامکان کس کر پٹی باندھنے کی ضرورت ہے کسی ڈاکٹر کو فوراً بلوایا جائے یا مریض کو ہسپتال یا جہاں علاج میں سہولیت ہو لے جائے پٹی معمولی کپڑے دستی رومال یا ازار کی ڈوری کی بنائی جا سکتی ہے۔

اگر کھوپڑی میں زخم ہو تو اُس پر کوئی نرم کپڑا رکھ کر دبایا جائے۔ جیسے دستی رومال، روئی یا صوف کا پھایہ اگر ایسی کسی شے کی گدی رکھ کر اُنگلیوں سے دبایا جائے تو بیشتر فوراً خون بند ہو جاتا ہے۔

چہرہ اور جبڑہ کا خون بھی عموماً اس طریقہ سے بند کیا جاتا ہے یعنی زخمی جگہ پر گدی رکھ کر اتنا دبایا جائے کہ نیچے کی ہڈی سے مل جائے۔

جب خون کسی ماؤف مقام سے جیسے زخم یا پھوڑے وغیرہ سے نکلتا ہو اور دبانے سے جریان خون موقوف نہ ہوتا ہو تو روئی کے چند پہل ایک پر ایک رکھکر کس کر باندھے اس کے تیار کرنے کی ترکیب یہ ہے کہ عمدہ قسم کی روئی کو پھٹکری کے پانی میں یا عرق فولاد میں تر کرکے آہستہ آہستہ سکھا لیا جائے اگر خون بند کرنے والی روئی نہ ہو تو معمولی روئی یا ململ کی گدی ٹھنڈے پانی میں تر کرکے زخم پر اچھی طرح باندھ دینی چاہیے۔

متورم وریدوں یعنی خون کی رگوں میں راستے ہوتے ہیں۔ جو دوران خون کو ایک مناسب حالت پر رکھتے ہیں، ان کے خراب ہو جانے سے ایسی ماؤف وریدیں خون سے پر ہو کر پھیل جاتی ہیں جب کوئی متورم ورید پاؤں میں پھٹ جائے تو پیر کو جسم سے اونچا کرکے زخم کے نیچے کوئی رومال یا پٹی مضبوطی کے ساتھ باندھ دی جائے۔

اگر ناک کی کسی ورید کو صدمہ پہنچنے سے ناک سے خون جاری ہو جائے تو سرد پانی یا برف سے دھونا چاہیے۔ بعض لوگوں کے زیادہ تر ناک سے خون نکلا کرتا ہے اور اکثر بہت خون نکل جاتا ہے بچوں اور کمزور مریضوں کے حق میں یہ نہایت مضر ہے اس لئے فوراً جریان خون بند کرنے کی تدبیر اختیار کرنی چاہیے۔ ایسی حالت میں مریض، یا مریضہ کو آرام سے چت لٹا کر گردن کو ٹھنڈک پہنچانا اور ناک پر سرد پھایہ رکھنا چاہیے اگر اس پر بھی خون بند نہ ہو تو پھایہ ڈوری میں باندھکر نتھنے میں

داخل کرنا چاہیئے، استفراغ یا کھانسی میں زیادہ خون نکلنا نہایت اندیشہ ناک ہے یہ اکثر معدہ کے پھوڑے یا مرض دق کی علامت ہوتی ہے، ایسی صورتوں میں بہترین تدبیر یہ ہے کہ مریض کو بالکل ساکت رکھنا چاہیئے۔ اُس کو ہرگز بات نہ کرنے دی جائے صرف تازہ ہوا ملنی چاہیئے، اور دودھ یا پانی میں برف ڈالکر دیا جائے، اگر جریان خون زیادہ ہو تو ٹھنڈے پانی میں تولیہ بھگو کر سینہ پر رکھا جائے، اگر پھیپھڑہ کی کسی پھٹی ہوئی رگ سے خون جاری ہو تو مریض کو روغن تارپین کا بھپارہ دیا جائے، اِس کے تیار کرنے کی ترکیب یہ ہے تین بڑے چمچے بھر تارپین کے تیل میں قریباً تین پاؤ اُبلتا ہوا پانی ملا یا جائے اِس میں سے جو بھاپ نکلے وہ مریض کو سنگھا دی جائے۔

جریان خون میں مریض اکثر کمزور اور بے ہوش ہوجاتا ہے یہ کوئی خطرناک علامت نہیں ہے، دوران خون میں سکون یا سستی پیدا ہوجانے سے جریان خون آسانی سے بند ہوجاتا ہے۔ کیونکہ اُس کے دوران اور دباؤ میں تخفیف ہونے کی وجہ سے خون فوراً چھوٹی چھوٹی پھٹکیوں کی شکل میں جم جاتا ہے جس سے ماؤف رگیں قدرتاً بند ہوجاتی اور جریان خون موقوف ہوجاتا ہے اگر غشی زیادہ دیر تک جاری رہے اور جریان خون میں کمی نہ ہو تو مریض کو کسی تدبیر سے، ہوش میں لانا چاہیئے۔

اِس موقع پر میں تمام خواتین کو تاکید کے ساتھ اس طرف توجہ دلاؤں گی

کہ عموماً اتفاقی حوادث اور بالخصوص چوٹ اور زخم وغیرہ کے متعلق سینٹ جان ایمبولینس سوسائٹی کی کتابیں نہایت مفید ہیں اور جو طریقے اُن میں بتائے گئے ہیں وہ آسانی کے ساتھ سیکھے جا سکتے ہیں۔ ان کتابوں کا اُردو ترجمہ بھی ہوا ہے اور حال ہی میں ایک کتاب کا ترجمہ فائدہ عام کے لئے نواب زادہ میجر جنرل عبیداللہ خاں سلمہ اللہ تعالیٰ نے طبع کرایا ہے جو سلیس اُردو میں ہے اور خواتین اُس کو آسانی کے ساتھ پڑھ سکتی ہیں۔

مریضوں کے غسل کے مختلف طریقے

شفا ہونے کے بعد مریض کو ڈاکٹر کی ہدایت سے تین خاص اقسام کے غُسل کرانے چاہئیں۔ ایک غسل تو اُسی کمرہ میں دینا چاہئے جس میں مریض دوران مرض میں رکھا گیا ہو۔ غسل کے بعد مریض کو صاف اور گرم کمل میں لپیٹ کر دوسرے صاف ستھرے کمرہ میں لیجانا چاہئے جو مرض سے پاک و صاف ہو ایک غسل یہاں دینا چاہئے مریض کو اُس کمرہ میں نہ جانا چاہئے جو مرض سے کثیف ہو چکا ہے مریض کو کئی روز تک غسل کرانا چاہئے۔ غالباً کانڈیز فلیوڈ[۱] Condeys fluid

[۱] لیپ کا نسخہ جس سے اسکارلٹ فیور اور خسرہ میں مریض کے جسم پر لیپ کرنے سے سمیت دور ہوتی ہے اور خشک کھرنڈ اور پیپڑی سے گرد و پیش کی آب و ہوا خراب نہیں ہوتی۔
روغن کاجوپٹ۔ ایک چمچہ۔
روغن تخم کاہو یا ویسلین۔ پندرہ چمچے۔

طریقہ کا غسل سب سے عمدہ ہے نسخہ وہی ہے جو خسرہ کے لیپ کے لئے ہے۔
بثور دار امراض اور بالخصوص اسکارلٹ فیور (وہ بخار جس میں دانے پڑ جاتے ہیں) اور چیچک کے مرض میں شروع سے ہی بالوں کو خوب باریک کترا دینا چاہئے۔ یا سر ہی منڈوا دینا چاہئے اس سے مریض کو بہت آرام ملتا ہے اور مرض کی کثافت بھی بہت کچھ دور ہو جاتی ہے۔

جسم اور سر کو خوب اچھی طرح پاک کرنے کے علاوہ کانوں اور ناک اور گلے کا بھی خیال رکھنا چاہئے کیوں کہ ان مقامات پر مرض کا اثر دیرپا ہوتا ہے اور خاصکر ایسی صورت میں جبکہ مادہ کا اخراج ہوتا ہے تو استیصال مرض کے لئے پچکاری سے صاف کرنے دوا لگانے اور چھڑکنے کی بہت سخت ضرورت ہے غسل کے بعد مریض کو صاف ستھرے کپڑے جو مرض سے پاک و صاف ہوں پہنانے چاہئیں مگر پھر بھی یہ احتیاط لازم ہے کہ مریض بچہ کو اور بچوں کے ساتھ نہ کھیلنے دیا جائے دو ماہ تک قرنطینہ میں سب سے علیحدہ رکھنا چاہئے جس قدر زیادہ امکان میں ہو مریض کو ایسی جگہ رکھنا چاہئے جہاں دھوپ اور صاف ہوا خوب آتی ہو بستر پوشاک ملبوسات اور اسی قسم کی دوسری چیزوں کو بھاپ یا گرم ہوا میں رکھا جائے تمام دھات کے برتن مٹی کے برتن اور قلعی یا مینا کاری کے برتنوں کو بیس حصوں میں ایک حصہ کاربولک میں چوبیس گھنٹوں تک بھگو دینا چاہئے۔

کتابوں کھلونوں اور مرہم پٹی کے ایسے سامان کو جیسے اونی اور سوتی کپڑے

پائے پیٹیوں وغیرہ کو جلا دینا چاہئیے۔

اگر کمرہ کی دیواروں پر روغن پھرا ہوا ہے یا وارنش کیا گیا ہے تو اُن کو کثافت دور کرنے کی دوا سے دھو کر صاف کرنا چاہئیے یا فارملائی ہائیڈ Formaldihyde سے یا کہ صاف کرنا چاہئیے لیکن اگر دیواروں پر کاغذ لگا ہوا ہے تو صاف کرنے کے بعد اُس کو نکال کر نیا کاغذ لگانا چاہئیے۔

تمام لکڑی کی چیزوں اور فرش کو خوب دھو کر صاف کرنا چاہئیے اور اُن کی کثافت دور کرنا چاہئیے۔ چھت کو کھرچوا کر یا تو چونے سے قلعی کروانی چاہئیے یا روغن پھروانا چاہئیے۔

کمل کا غسل

ایک گرم اور خشک کمل کو مریض کے نیچے رکھو دو یا زیادہ کمل اور لیکر مریض کو اوپر اوڑھا دو۔ بعد ازاں معمولی ملبوسات اوتارلو تیمار دار کے پاس دو گرم پانی کے ظروف موجود رہیں ایک میں خوشبودار سرکہ یا معمولی سرکہ یا یوڈی کلون ملا رہے اس میں بھی روئی موجود رہنا چاہئیے جس سے صابن کے جھاگ صاف کرنے کے لئے اسپنج کا کام لیا جائے گا۔ دوسرے ظرف میں بھی روئی موجود رہے۔ پانی میں پہلے ہی سے صابن مل دینا چاہئیے۔ بہت سے گرم خشک تولئے موجود رہنا چاہئیں و تولیا پاؤڈر بھی ہونا چاہئیے۔ بخار کی حالت

ہیں جب کہ دانے پڑ جاتے ہیں ایک طشتری میں غمادد افع سمیت بھی موجود ہونا چاہیئے

جب جملہ چیزیں پاس موجود ہوجائیں تو پہلے مریض کا چہرہ دہوکر خشک کرنا چاہیئے۔ پھر کان اور گردن اور سینہ اور داہنا بازو۔ بایاں بازو۔ پھر کمر پھر پشت۔ پھر کمر سے نیچے اور سب سے آخر میں پاؤں۔ غرضکہ ہر ایک حصہ کو علیحدہ علیحدہ دہو کر خشک کرنا چاہیئے اور پھر نہایت احتیاط کے ساتھ کسی صاف ملائم کپڑے یا فلالین کے کپڑے سے لپیٹ دینا چاہیئے۔ مالش سب سے بعد ہونی چاہیئے۔ کیونکہ تیماردار کے ہاتھ لیپ میں گھرے ہوں گے اور اُس کا وقت ضائع ہو گا۔

سرد اسپنج پھیرنا | بہت تیز بخار کی حالت میں مریض پر سرد برف ملے ہوئے پانی یا پانی اور ریکٹی فائڈ اسپرٹ Rectified spirit ملا کر جس میں ایک حصہ اسپرٹ اور ۳ حصہ پانی ہو یا یوڈی کلون Eau-de-cologne اور پانی میں ملا کر اسپنج پھیرنا چاہیئے۔

ایسی صورتوں میں جلد کو کچھ منٹ تک ہوا میں کھلا رکھتے ہیں۔ کمل والے غسل کی طرح احتیاط سے لپیٹتے نہیں ہیں۔

سرد کپڑوں میں لپٹنا | بعض اوقات مریض کو سرد کپڑوں میں لپیٹا جاتا ہے مریض ایک چادر پر جس پر پانی کا اثر نہیں ہوتا لیٹتا ہے اُس کے کپڑے نکال لئے جاتے ہیں۔ اُس کو پانی سے نکالی ہوئی چادر یا بہت سے تولیوں میں لپیٹ دیتے ہیں پانی ضرورت کے مطابق سرد ہونا چاہیئے۔ اب اس چادر یا تولیوں پر ایک

نمناک چادر ڈالتے ہیں۔ پیٹ کی سرد گرمی دیکھنا چاہئیے۔ جب ۱۰۲ درجہ پر حرارت رہ جائے تو مریض کو ان کپڑوں میں سے نکال لینا چاہئیے خاص خاص صورتوں میں ڈاکٹر خود اپنی رائے گا یہ چند باتیں ہدایت عامہ کے لئے ہیں۔

گرم کپڑوں میں لپیٹنا | گرم کپڑوں میں لپیٹنے کی اُس وقت ضرورت پڑتی ہے جب کہ دوران خون کرانا مقصود ہوتا ہی مثلاً بعض بخاروں میں جب دووڑے کا ٹھیک طور پر نہیں نکلتے اور گردے کی بیماریوں میں جب کہ پیشاب بہت کم ہو جاتا ہے ایسے وقت میں مریض کو کملوں میں لپیٹتے ہیں اور نیچے والے کمل کے نیچے ایک واٹر پروف چادر بچھا لیتے ہیں ایک کپڑا گرم پانی میں (جو قریب قریب ۱۰۴ افرنہائٹ درجہ پر ہو) ڈبو کر مریض کو جلد جلد لپیٹ دیتے ہیں۔ اس پر ایک موٹا گرم کمل ڈال کر مریض کو چاروں طرف خوب اچھی طرح لپیٹ دیا جاتا ہے اس پر اور دو کمل بھی ڈال سکتے ہیں۔

رائی کا غسل | یہ غسل اس طرح تیار ہوتا ہے کہ ایک گیلن پانی میں ایک اونس رائی ملا دینی چاہئیے رائی کا ضماد بنا کر پانی میں رفتہ رفتہ خوب حل کرنا چاہئیے۔ یا رائی کو ململ کی ڈھیلی پوٹلی میں باندھ کر اس قدر ہلانا چاہئیے کہ وہ اُس میں خوب مل جاوے بعض امراض قلبی کے واسطے تاہم باتھ جو یہاں پر بھی متل ناہم کے بنایا جاتا ہی اور امراض عصبی کے لئے الکٹرک باتھ یعنی بجلی کے ذریعہ سے جو غسل دیا جاتا ہے مفید ہے۔

ڈاکٹری وطبی اوزان وپیمانے اور اُن کا باہمی مقابلہ

ڈاکٹری اوزان			ڈاکٹری پیمانے		
۲۰ گرین	کا	ایک سکروپل	۶۰ بوند	کا	ایک ڈرام
۶۰ گرین یا ۳ سکروپل	کا	ایک ڈرام	۸ ڈرام	کا	ایک اونس
۸ ڈرام	کا	ایک اونس	۲۰ اونس	کا	ایک پائنٹ
۱۶ اونس	کی	ایک پونڈ	۸ پائنٹ	کا	ایک گیلن

سیال ادویات ناپنے کے عام پیمانے

ایک چائے کا چمچہ یا ٹی سپون فل	”	۱ ڈرام	”	۴ ماشہ
ایک درمیانی چمچہ یا ڈزرٹ سپون فل	”	۲ ڈرام	”	۸ ماشہ
ایک بڑا چمچہ یا ٹیبل سپون فل	”	۴ ڈرام	”	۱⅓ تولہ
ایک شراب پینے کا گلاس یا وائن گلاس فل	”	۲ اونس	”	۱ چھٹانک
ایک چائے کی پیالی یا ٹی کپ فل	”	۴ اونس	”	۲ چھٹانک
ایک بڑا گلاس پانی کا یا ٹمبلر فل	”	۸ اونس	”	۴ چھٹانک

طبی اوزان			مقابلہ ڈاکٹری وطبی اوزان کا		
۴ سرسون	کا	ایک جو	ایک گرین	”	تقریباً ½ رتی
۲ جو	کی	ایک رتی	ایک سکروپل	”	۱ ماشہ ۱½ رتی
۸ رتی	کا	ایک ماشہ	ایک ڈرام	”	۴ ماشہ
۱۲ ماشہ	کا	ایک تولہ	ایک اونس	”	۲ تولہ ۸ ماشہ
۵ تولہ	کی	ایک چھٹانک	ایک پونڈ	”	تقریباً ½ سیر
۱۶ چھٹانک کا		ایک سیر	....		

مقدار خوراک دویات بمناسبت عمر

اصطلاح اطبا میں شربت کے معنی ایک خوراک دوا کے ہیں خواہ وہ دوا تر ہو یا خشک- اگرچہ یہاں پر قدر شربت ادویہ کا قاعدہ ڈاکٹری بیان کیا جاتا ہے مگر یہ قاعدہ ادویات طبی کے لئے بھی نہایت مناسب معلوم ہوتا ہے چنانچہ ہر ایک مریض کو مناسبت عمر کے لحاظ سے اسی قاعدہ کی رو سے دوا دینی چاہئے۔

اگر کسی دوا کی خوراک ایک جوان آدمی کے لئے	۶۰ گرین یا ۶۰ بوند ہو
تو چھ ماہ سے کم عمر کے بچے کے لئے	۳ " یا ۳ " ہوگی
اور چھ ماہ سے ایک سال کی عمر والے کے لئے	۴ " یا ۴ " ہوگی
ایک سال سے دو سال کی عمر والے کے لئے	۵ " " ۵ " ہوگی
دو سال سے تین سال " " "	۸ " " ۸ " ہوگی
تین سال سے چار سال تک " " "	۱۰ " " ۱۰ " ہوگی
چار سے چھ سال کی عمر والے کے لئے	۱۵ گرین یا پندرہ بوند ہوگی
چھ سال سے دس سال " " "	۲۰ " " ۲۰ " ہوگی
دس سال سے تیرہ سال " " "	۲۵ " " ۲۵ " ہوگی
تیرہ سے سولہ سال کی عمر والے کے لئے	۳۰ گرین یا ۳۰ بوند ہوگی

سولہ سے اٹھارہ سال کی عمر والے کے لئے ۳۰ گرین یا ۳۰ بوند ہوگی

اٹھارہ سے بیس سال کی عمر والے کے لئے ۵۰ گرین یا ۵۰ بوند ہوگی

اکیس سے ساٹھ " " " ۶۰ " یا ۶۰ " "

بارہ سال تک کی عمر کے بچوں کے لئے کسی دوا کی خوراک کے معین کرنیکا ایک یہ قاعدہ بھی ہے کہ اگر بچے کی عمر کو اس کی عمر جمع بارہ پر تقسیم کر دیں تو حاصل تقسیم دوا کی خوراک معینہ ہوگی مثلاً دو برس کے بچے کے لئے کسی دوا کی خوراک معینہ ۲ ÷ (۲ + ۱۲) = ۱/۷ ہوگی یعنی جوان آدمی کی خوراک کا ساتواں حصہ۔

مگر کئی ایک دوائیں اس قاعدہ کلیہ سے مستثنیٰ بھی ہیں خاص کر وہ دوائیں جن کی بچوں کو خاص طور پر زیادہ برداشت ہوتی ہے مثلاً کیلومل بلاڈونا۔ ہائیوسائمس۔

Poison. سنکھیا وغیرہ یا وہ دوائیں جن کی بہت تھوڑی مقدار بھی بچوں کے لئے خطرناک یا مہلک ہوتی ہے جیسے افیون۔

نوٹ۔ ملین یا مسہل دوا کی خوراک بچوں میں نسبتاً قدرے زیادہ ہو تو مضائقہ نہیں مگر منشی دوا ہمیشہ مقدار معینہ مذکور سے کسی قدر کم ہی ہو تو بہتر ہے ساٹھ برس سے زیادہ عمر کے اشخاص کے لئے دوا کی خوراک پوری خوراک سے ذرا کم ہونی چاہئے کیونکہ بڑھاپے میں طبیعت ضعیف ہو جایا کرتی ہے۔

بہت سی ادویات جو وقت ضرورت ٹل وغیرہ کے ذریعہ سے استعمال کی

جاتی ہیں اُن کی مقدار معمولی خوراک معینہ سے قدرے زیادہ کر دیتے ہیں جب جلدی پچکاری کے ذریعہ سے کوئی دوا زیر جلد استعمال کی جاتی ہے تو اُس کی مقدار معمولی خوراک سے کسی قدر کم اور بعض اوقات نصف کر دیتے ہیں۔

فہرست ادویہ جو خانگی دواخانے میں ہونی چاہئیں

کیسٹر آئل سادہ Castor oil کیسٹر آئل ایملشن Castor سفوف دارچینی لکوئیڈ میگنیشیا Liquid magneasia سائٹریٹ آف سوڈا Citrate of soda بائی کاربونیٹ آف سوڈا Bicarb. of soda برومائیڈ آف پٹاشیم Bromide of Pot. کونین سلف. Quine sulf. اپی کے کیوانا Ipecacuhna ڈوورز پوڈر Dovers powder ڈل واٹر Dill water لائم واٹر Lime water روغن زیتون اکسائڈ آف زنک Oxide of zinc بوراسک ایسڈ Borasic acid رائی گلیسرین گلیسرین Glycerine ٹینک ایسڈ Tannic ٹنکچر آف آیوڈین Tr: of iodine لوشن آف کلورائیڈ آف مرکری Lotion glycerine لیڈ لوشن Lead lotion گلیسرین Glycerine of perch. of mercu کلوروڈین Chlorodine سفوف ہاضم لنٹ Lint اجوائن سونف گلقند۔ سہاگہ آملہ خشک ریوند عناب ملیٹھی رب السوس نمک سلیمانی نرکچور دارچینی زنجبیل گل روغن بنفشہ شہد نوسادر مصطگی۔

بچوں کو دینے کی ہلکی اور سادہ غذائیں[ل] اور مشروبات

(۱) دودھ اور میلنس فوڈ۔

اجزا: میلنس فوڈ — دو بڑے چمچے بھر کے

گرم پانی — دو بڑے چمچے

دودھ — اس قدر کہ کل مرکب ایک پنٹ ہو جائے

ترکیب۔ ایک پیالہ میں میلنس فوڈ ڈالکر اس میں گرم (جو اُبلتا ہوا ہو) پانی ملا کر اتنا ہلاؤ کہ لیسی سا ہو جائے پھر بقیہ گرم پانی ملا کر ہلاؤ اس کے بعد دودھ شریک کرو۔

(۲) روٹی اور دودھ

اجزا: ڈبل روٹی کا ایک موٹا ٹکڑا۔

دودھ نصف پائنٹ۔ ( )

میلنس فوڈ — ذائقہ کے لئے

ترکیب۔ روٹی کا ٹکڑا ایک برتن میں رکھکر اس پر دودھ ڈالا جائے اور چند منٹ تک اس میں روٹی بھیگی رہے۔

استعمال کے وقت میلنس فوڈ اور ذرا سا نمک چھڑک لیا جائے۔

(۳) میلنس فوڈ کے بسکٹ اور دودھ

[ل] یہ غذائیں نوجوانوں کو بھی دی جاسکتی ہیں۔

اجزا۔ دودھ ڈیڑھ پائینٹ ( )

میلنس فوڈ کے بسکٹ ۶ یا ۸

ترکیب۔ دودھ کو تقریباً ۱۴۰ درجہ فیرن ہائیٹ تک گرم کیا جائے۔ بسکٹ ایک پیالے یا چھوٹے برتن میں رکھکر اتنا گرم دودھ ڈالا جائے کہ وہ اُس میں ڈوب جائیں (اندازاً پانچ بڑے چمچے) اور چھ منٹ تک رہنے دیا جائے۔ اس کے ایک چمچے سے بھیگے ہوئے بسکٹوں کو پھینٹ کر لیسی سا بناکر بقیہ دودھ شریک کر دیا جائے:

(۴) میلنس فوڈ کے ہمراہ، دودھ، اور انڈا

اجزا۔ انڈے	۲ عدد
میلنس فوڈ	ایک بڑا چمچہ
دودھ	ایک پینٹ

ترکیب۔ انڈوں کو اچھی طرح پھینٹ کر میلنس فوڈ میں جو قبل سے گرم پانی میں گھلا ہوا ہو ڈال دیں اور اچھی طرح ہلا کر دودھ شریک کر دیں۔

(۵) انڈے کی سفیدی، اور دودھ

اجزا۔ انڈے	۲ عدد
دودھ	۲ بڑے چمچے
میلنس	ایک متوسط چمچے بھر

ترکیب ۔ دودھ کو جوش کر کے ٹھنڈا کر لیں اور انڈے کی سفیدی نکال کر علیحدہ رکھ لیں پھر ملینس فوڈ تھوڑے گرم پانی میں گھول کر دودھ میں ملائیں بعد ازاں یہ کل مقدار انڈوں کی سفیدی میں ڈال کر ملائیں ۔

(۶) کارنفلاور Corn flour

اجزاء کارنفلاور	½ چاء کی پیالی
دودھ	ایک پائینٹ
شکر	ایک متوسط چمچہ
ملینس فوڈ	۲ بڑے چمچے

ترکیب ۔ کارن فلاور میں اتنی مقدار دودھ کی شریک کریں کہ ملانے سے لیسی سا ہو جائے ۔ اس کے بعد دودھ کے بقیہ حصہ کو جوش کر کے کارن فلاور میں ڈال دیں پھر کسی برتن میں انڈیل کر ۱۰ منٹ تک ہلکی آنچ پر جوش کریں جوش دیتے وقت برابر چلاتے رہنا چاہئے ۔ جب جوش ہو جائے تو نکال لیں اور شکر اور ملینس فوڈ ڈال کر چند سکنڈ تک اچھی طرح چلانے کے بعد کسی سرد پانی سے دھوئے ہوئے برتن میں نکال لیں ۔

(۷) چاول کی لیسی ۔

اجزاء ۔ چاول	نصف پیالی
دودھ	ایک پائنٹ

شکر ایک متوسط چمچہ

ملینس فوڈ ۲ بڑے چمچے

لیموں ایک چھوٹا ٹکڑا

ترکیب۔ کارن فلاور تیار کرنے کی جو ترکیب لکھی گئی ہے اُسی طرح اس کو بھی تیار کیا جائے کارن فلاور یا چاول اچھی طرح اوبال لینا چاہیے۔ تاکہ نشاستہ بخوبی پک سکے اور جلد ہضم ہو سکے۔ تھوڑا سا ملینس فوڈ کھاتے وقت اوپر سے چھڑک لیں

(۸) دہی

اجزاء۔ عمدہ دودھ ۳ چھٹانک

ضامن یک چمچہ چاء

ترکیب۔ نصف پائنٹ (۳ چھٹانک) کچے دودھ کو ذرا گرم کر کے ایک چاء کا چمچہ ضامن ڈال کر مرکب کو اچھی طرح ہلا دیجئے، اس کے بعد فیرینی کے پیالوں میں نکال لیجئے۔ تھوڑی دیر میں جم جائے گا۔ لیکن برتنوں کی بہت احتیاط چاہئے جو ترکیب اس انفکٹ کرنے کی ہے اُس کے مطابق دھولیں اور صاف کریں اور برتن کبھی کھلا ہوا نہ چھوڑیں۔

(۹) انڈے اور ملینس فوڈ کی مٹھائی۔

اجزاء۔ دودھ $\frac{1}{2}$۱ پینٹ (۹ چھٹانک)

انڈے	۲۰ عدد
شکر	ایک متوسط چمچہ
میلنس فوڈ	ایک متوسط چمچہ
نمک	ایک چٹکی۔

ترکیب۔ تھوڑے گرم پانی میں میلنس فوڈ گھول لیں اور دودھ علیحدہ ایک برتن میں جوش کر لیں پھر انڈے اچھی طرح پھینٹ کر اس میں تھوڑا تھوڑا گرم دودھ ڈالیں اس کے بعد ایک برتن میں اونڈیل کر میلنس فوڈ شکر اور نمک ملا کر دو تین منٹ تک پکائیں اور برابر چلاتے جائیں اس طریقہ سے مٹھائی تیار ہو جاوے گی

(۱۰) فیرینی (۱)

اجزا	تازہ دودھ	ایک پیالی
	انڈے	۲ عدد
	شکر	ایک بڑا چمچہ
	میلنس فوڈ	ایک بڑا چمچہ
	نمک	ایک چٹکی

ترکیب۔ انڈوں کو کسی برتن میں اچھی طرح پھینٹ کر دودھ، شکر اور میلنس فوڈ اُس میں ملا دیں۔ پھر ایک ڈش میں اونڈیل کر ہلکی آنچ پر آدھ گھنٹہ پکائیں، اگر تیز آنچ پر پکایا جائے گا تو اُس میں جا بجا سوراخ اور پانی رہ جائے گا۔ اس قسم کی فیرنی کو

زیادہ اُبالنا نہیں چاہیئے۔

(۱۱) فیرنی (۲)

اجزاء	تازہ دودھ	۲ پیالی
	انڈے	۴ عدد
	شکر	ایک بڑا چمچہ
	ملینس فوڈ	۲ بڑے چمچے
	نمک	چٹکی بھر

ترکیب۔ انڈوں کو ذرا پھینٹ کر شکر اور ملینس فوڈ شریک کرکے خوب چلائیں پھر دودھ کو برائے نام نمک ملا کر ایک ڈش میں اونڈیل لیں اور ڈش کھولتے ہوئے پانی کے برتن میں رکھدی جائے۔ جب کہیں بیچ میں گاڑھی ہوجائے اُس کو ٹھنڈا کرکے کھایا جائے۔

(۱۲) ٹیپیوکہ کی۔ کھیر۔

اجزاء	ٹیپیوکہ	۲ بڑے چمچے
	دودھ	ایک پینٹ
	انڈے	۴ عدد
	ملینس فوڈ	۲ بڑے چمچے
	نمک	ذرا سا

ترکیب - ٹیپیوکہ کو دھوکر گرم پانی میں بھگو دیں - یہاں تک کہ بالکل نرم ہو جائے پھر دودھ ملا کر پکالیں جب ٹیپیوکہ صاف ہو جائے تو انڈوں کی زردی اور ملینس فوڈ کو اچھی طرح پھینٹ کر اُس میں ٹیپیوکہ ڈال کر پھر چولھے پر چڑھا کر چار منٹ تک پکالیں اُس کے بعد اُتار کر انڈوں کی پھینٹی ہوئی سفیدی اُس میں ملا دیں اگر دو انڈے بھی ملائے جائیں جب بھی کھیر مزے دار ہو گی۔

(۱۳) چانول کی کھیر۔

اجزا	چانول	۲ بڑے چمچے
	ملینس فوڈ	۲ بڑے چمچے
	دودھ	۲ قہوہ کی پیالی (ایک پنٹ)
	شکر	ایک بڑا چمچہ
	نمک	نصف چاء کا چمچہ

ترکیب چاول کو دھوکر دودھ اور نمک اُس میں ملا کر پکالیں جب چانول بالکل نرم ہو جائیں اور دودھ خشک ہو جائے تو ملینس فوڈ اور شکر گرم پانی میں گھول کر اُس میں ملا دیں۔

(۱۴) دودھ کی جیلی

اجزا	جلاٹین	نصف اونس
	دودھ	ایک پنٹ

شکر	ایک متوسط چمچہ
ملینس نوڈ	۲ بڑے چمچے

ایک پتلی قاش لیموں کی

ترکیب ۔ دودھ میں لیموں کی قاش ڈال کر اچھی طرح تام چینی کی پتیلی میں جوش کریں جب اُبلنے لگے جلاٹین ملا کر ایک چمچہ سے اچھی طرح چلائیں پھر ملینس نوڈ اور شکر ملا کر سرد پانی سے دھوئے ۔ہوئے سانچے میں اونڈیل دیں سانچے کو جلد گرم پانی پھر سرد پانی میں رکھنے سے جیلی تیار ہو جائے گی اگر جیلی کو بغیر گاڑھا کئے سانچے میں اونڈیلا جائے گا تو نہیں جمے گی۔

(۱۵) چانول کی جیلی

اجزار	چانول	نصف چاء کی پیالی
	پانی	تین چاء کی پیالی
	تازہ دودھ	ایک چاء کی پیالی
	نمک	ایک چاء کا چمچہ
	سوڈے کی ڈلی	ایک بیر کے برابر ہو

ترکیب ۔ چانول کو دھو کر چار گھنٹے تک پانی میں بھیگنے دو۔ پھر اُسی میں اور پانی ڈال کر چولھے پر چڑھا دو۔ جب چانول گل جائیں اور پانی خشک ہو کر اصلی مقدار کا نصف رہ جائے تو دودھ ملا کر آدھ گھنٹہ تک ٹھیک ٹھیک جوش کرو پھر کسی موٹے

کپڑے میں چھان کر خفیف مٹھاس ملاؤ اور جب ٹھنڈا ہو جائے نوش کرو۔

(۱۶) جو کی جیلی

اجزاء جو نصف چاء کی پیالی

پانی ۳ پاؤ

ترکیب۔ جو کو تین پاؤ پانی میں بارہ گھنٹے بھیگنے دو۔ اس کے بعد چولھے پر چڑھا دو جب پانی خشک ہو کر ڈیڑھ پاؤ رہ جائے تو اوتار کر گرم گرم باریک کپڑے میں چھان لو پھر برف میں رکھ دو جیلی جم جائے گی جب کھانا ہو لیمن فروٹ اوپر سے چھڑک لو۔

(۱۷) چاول کی کھیر

اجزاء چانول (تین گھنٹے تک بھیگے ہوئے) تین بڑے چمچے

دودھ ۲ پیالی چاء

خفیف نمک

انڈے پھینٹ کر ۲ عدد

ترکیب۔ چاول کسی موٹے کپڑے میں لپیٹ کر اس میں پانی اور ذرا سا نمک ڈالکر چولھے پر چڑھا دیا جائے پتیلی کو اچھی طرح ڈھک دینا اور درمیان میں کئی بار ہلا دینا چاہئے۔ مگر چمچہ ہرگز نہ ڈالا جائے۔ اس طرح پکانے سے چانول پھریرے رہتے ہیں۔ پتیلی اوتارنے سے پیشتر یہ دیکھ لیا جائے کہ ان میں کوئی کنی تو نہیں رہی

اگر پانی کچھ باقی رہ گیا ہو تو چاول پیسا کر گرم گرم دودھ ڈالدیا جائے پھر آگ پر رکھکر پندرہ منٹ تک پکایا جائے اُس کے بعد کسی پیالہ میں نکال کر فوراً اُس میں پھینٹے ہوئے انڈے خوب ملا دئے جائیں اور میلنس فوڈ چھڑک کر یا بالائی اور شکر ملا کر کھایا جائے۔

(۹۱) میلنس فوڈ نمبر ۲ اور دوائی غذاؤں کے ساتھ باری باری دینے کے لئے۔

اجزاء	میلنس فوڈ	۴ چمچے
	دودھ	۲ بڑے چمچے
	پانی	۴ بڑے چمچے

ترکیب۔ میلنس فوڈ کو گرم پانی میں ملاؤ۔ پھر دودھ شریک کرکے ایک چمچے سے خوب ہلاؤ۔

(۹۲) جو کی لپسی۔

اجزاء	کھولتا ہوا پانی	ایک بڑی پیالی چاء
	جو چھٹے ہوئے	نصف پیالی چاء
	نمک	نصف چمچہ چاء

ترکیب۔ اُبلتے ہوئے پانی میں جو اور نمک ڈال کر دو گھنٹے تک پکاؤ پھر اتار کر چھلنی میں چھان لو۔ پندرہ مہینے کے بچے کے لئے تین بڑے چمچے بھر لپسی ایک ایک خوراک کے لئے کافی ہوگی ہر خوراک میں ایک کافی مقدار میلنس فوڈ

ملے دودھ کو شریک کرکے ذرا پتلا کرلو دو یا تین سال کے بچے کو ہر خوراک میں تین چار چمچے بھر لیسی دی جائے

(۲۰) مسلم جو کی لیسی۔

اجزار	کھولتا ہوا پانی	۲ پیالی چاء
	مسلم جو	نصف پیالی چاء
	نمک	نصف چمچہ چاء

ترکیب۔ گرم پانی میں نمک اور جو ڈال کر چار گھنٹے تک پکاؤ۔ پھر چھلنی میں خوب چھان لو پندرہ مہینہ کے بچہ کے لئے بمقدار دو تین چاء کے چمچے ہر خوراک میں ملینس فوڈ ملا دو اور اس قدر ملاؤ کہ لیسی ذرا پتلی ہو جائے دو تین سال کے بچہ کو تین چار بڑے چمچے بھر لیسی ہر خوراک میں دو۔ نرم کرنے کی غرض سے دودھ اور ملینس فوڈ کی مناسب مقدار شریک کرو۔

(۲۱) نیم برشت انڈے۔

ترکیب۔ دو انڈوں کو پانی میں ڈال کر چولھے کے پیچھے رکھ دو تا کہ آٹھ منٹ میں پانی صرف گرم ہو جائے۔ اوبلنے نہ پائے۔

(۲۲) خشک روٹی۔

ترکیب۔ باسی یا تازہ ڈبل روٹی کے پتلے پتلے ٹکڑے ٹکڑے کاٹ کر سینک لئے جائیں اس کا خیال رہے کہ جلنے نہ پائیں۔

(۲۳) چوزے، حلوان اور بکری کے گوشت کی یخنی۔

ترکیب - حلوان کے پاؤں، چوزہ کی ہڈیوں اور گوشت کے ٹکڑے کر کے یا سیر بھر بکری کی گردن کے گوشت کو تین پاؤ پانی میں نمک ملا کر دو گھنٹے تک اُبالا جائے اُس کے بعد یخنی چھان لی جائے۔ جب ٹھنڈی ہو جائے تو چمچہ یا صاف جاذب کے ٹکڑے سے چکنائی اوتار لی جائے اور جب دی جائے تو گرم کر کے جو، چاول، یا سوئیاں اوبال کر گرم یخنی میں ڈال کر دی جا سکتی ہے۔

(۲۴) گائے کے گوشت کی یخنی۔

اجزا۔	گائے کا گوشت	آدھ پاؤ
	پانی	آدھ پاؤ

ترکیب - چھیچڑے اور چربی نکال کر گوشت کا باریک قیمہ کر لیا جائے اور اُس کو ایک پتھر کے بویام (مرتبان) میں آدھ پاؤ پانی کے ساتھ ڈال دیا جائے۔ پھر ایک ڈھکنا ڈھک کر اوپر ایک کاغذ باندھ دیا جائے۔ اُس کے بعد ایک ڈونگے میں پانی بھر کر اس میں بویام رکھ کر چولھے پر چڑھا دیا جائے اور تین گھنٹے تک بویام اُبلتے ہوئے پانی میں رکھا رہے پھر ایک پیالہ میں یخنی نکال کر اُس میں نمک ملا کر پئیں۔

بچوں اور جوانوں کے سادہ مشروبات

(۱) انڈے کی سفیدی اور سوڈا واٹر۔

اجزاء انڈے کی سفیدی ۲ عدد

گلاس سوڈا واٹر ½ ×

ملینس فوڈ ذائقہ کے موافق

ترکیب - جہاں تک ممکن ہو گرم پانی کی قلیل مقدار میں ملینس فوڈ گھولیں اور انڈوں کی سفیدی ملا کر خوب پھینٹ لیں اس کے بعد گلاس میں اونڈیل کر سوڈا واٹر پلا کر دیں۔

(۲) دودھ اور سوڈا واٹر

اجزاء دودھ ½ گلاس

سوڈا واٹر ½ گلاس

ترکیب - نصف گلاس دودھ میں نصف گلاس سوڈا واٹر ملا کر پینے سے دودھ جلد ہضم ہوتا ہے۔ سوڈا واٹر سے دودھ کے اجزا سے پنیر حباب کی شکل میں علیحدہ ہو جاتے ہیں۔ اور اونکی سخت ٹھکیاں نہیں ہونی پاتیں۔

(۳) شربت لیموں۔

اجزاء شکر آدھ پاؤ

لیموں ایک عدد

ترکیب - اوپر کا چھلکا اوتار کر لیموں کا عرق نکالیں پھر چھلکے کو ملکر اس کا عرق نچوڑ لیں اور شکر ملا کر شربت تیار کر لیں ایک بڑا چمچہ شربت ایک گلاس پانی

میں گھول کر پئیں۔

(۴) شربت نارنگی۔

اجزاء　نارنگی　۴ عدد

لیموں　یک عدد

کھولتا ہوا پانی　½ پاؤ

شکر　۶ ڈلیاں

ترکیب۔ لیموں چھیلکر اس کا اور نارنگیوں کا عرق ایک جگہ میں نچوڑ لیں۔ پھر لیموں کا چھلکا ملکر شکر کے ہمراہ شریک کرلیں اور اوپر سے کھولتا ہوا پانی ڈالیں

(۵) روٹی کا پانی

اجزاء　پارچہ ڈبل روٹی　یک

ٹھنڈا پانی ½ پاؤ

ترکیب۔ روٹی کے ٹکڑے خوب سینک کر جگ میں رکھدیں اور اوپر سے ٹھنڈا پانی ڈالدیں پھر ایک گھنٹہ کے بعد نکال کر چھان لیں۔ یہ پانی صاف اور زردی مائل ہوگا۔

(۶) چانول کی پیچ۔

اجزاء　چانول　ایک چھٹانک

پانی	۳ پاؤ
پوست	لیموں

ترکیب۔ چانول کو دھو کر تین پاؤ تازہ پانی میں تین گھنٹے تک بھگنے دو اس کے بعد چولھے پر چڑھا دو۔ اور ایک گھنٹہ کے بعد اوتار کر پیچ لیسا لو۔ جب پیچ ٹھنڈی ہو جائے اُس میں لیموں یا نارنگی کا چھلکا۔ لونگ یا دارچینی ڈالکر پیو اسہال میں اس کا استعمال نہایت مفید ہے۔

(۷) شربت سیب۔

اجزاء	سیب	۶ عدد
	شکر	بقدر ضرورت
	تیز گرم پانی	۳ پاؤ

ترکیب۔ چھ سیبوں کے بغیر چھلیے باریک باریک ٹکڑے کاٹ کر ایک بڑے جگ میں ڈالدیں۔ ساتھ ہی اس کے لیموں کا چھلکا بھی کتر کر ڈالیں اور اوپر سے کھولتا ہوا پانی اور پھر مٹھاس ڈالدیں۔ جب ٹھنڈا ہو جائے چھان لیں۔

(۸) جلاٹین اور دودھ

اجزاء	جلاٹین	۱/۴ اونس
	آش جو	۱ ۱/۲ چھٹانک
	شکر سفید	۱/۴ چھٹانک

دودھ ۳ چھٹانک

ترکیب - ایک جگ میں جلاٹین مریش ڈال دو۔ دوسرے برتن میں گرم گرم آتش جو میں شکر گھول کر یو یام میں اونڈیل دو۔ پھر گرم دودھ شریک کر کے چمچے سے خوب چلاؤ اس کا استعمال قے اور دستوں کی بیماری میں نہایت مفید ہے۔ ٹھنڈا کر کے دینا زیادہ مناسب ہے۔

(۹) عرق بادام

اجزاء سفوف بادام (مرکب) ½ چھٹانک

گرم پانی ۲ چھٹانک

ترکیب - مرکب سفوف بادام جو ہر دوا فروش کے یہاں مل جاتا ہے ایک صاف جگ میں نکال کر اوپر سے گرم پانی ڈال دیں۔ پانی کھولتا ہوا نہ ہونا چاہئے پندرہ منٹ تک سفوف بھیگا رہے اُس کے بعد ململ کی صافی میں چھان لیں۔

اس کا استعمال زکام حلق کی سوزش اور پھیپھڑوں کی معمولی شکایت میں مفید ہے

(۱۰) السی کی چاء

اجزاء السی مسلم ½ چھٹانک

شکر ¼ چھٹانک

لکڑی روٹ (ملیٹھی) ½ چھٹانک

اوبلتا ہوا پانی ۱½ پاؤ

ترکیب ۔ مسلا السی، اور شکر اور لکرس روٹ، جگ میں ڈال کر ڈیڑھ پاؤ کھولتا ہوا پانی اوپر سے ڈالیں ۔ اور جگ کو چار گھنٹے تک آگ کے قریب رکھیں ۔ پھر عرق کو ٹھنڈا کرکے چھان لیں اور ذائقہ کے لئے چند قطرے عرق لیموں کے شریک کریں ۔

کھانسی اور تمام امراض صدر میں اس سے بہت تسکین ہوتی ہے یہ چاء گرم گرم پینا چاہئے ۔

(۱۱) ملینس فوڈ، دودھ اور سوڈا واٹر

اجزاء	دودھ	½ پاؤ
	سوڈا واٹر	پاؤ بھر
	ملینس فوڈ	ایک بڑا چمچہ

ترکیب ۔ دودھ میں ملینس فوڈ گھول کر سوڈا واٹر اور برف ڈال کر پئیں

(۱۲) ملینس فوڈ، برف، سوڈا واٹر

ترکیب ۔ ملینس فوڈ ایک بڑے چمچہ کے ایک اندازے سے لے کر کسی بڑے گلاس میں ڈال دیں اور تھوڑا سا پانی ملا کر پیسی سا کریں ۔ پھر سوڈا واٹر ڈال کر چلائیں اور برف ڈال کر پئیں ۔

موسم گرما میں یہ ایک نہایت مفرح شربت ہے اور ایسی حالت میں جب

اور کسی غذا کی جانب رغبت نہیں ہوتی۔ یہ غذا بلا تکلف مزہ سے پی جاتی ہے۔ نیز جب تپ محرقہ اسہالی کی شکایت ہو یا خارجی گرمی کا اثر ہو گیا ہو تو اُس کے استعمال سے نفع ہو گا۔

ملینس فوڈ ضعیف المعدہ اشخاص کے لئے

ملینس فوڈ	۲ بڑے چمچے
دودھ	½ پاؤ
پانی	اتنی مقدار میں ملائیں کہ ملینس فوڈ کی لیسی بن جائے
کوکو	ایک چمچہ چاء

یہ غذا صبح اور شام دی جائے۔

ناطاقت لوگوں کے لئے

ملینس فوڈ	ایک بڑا چمچہ
دودھ	½ پنٹ
تازہ انڈے	۳ عدد (خوب پھینٹ کر)
نمک	برائے نام

مرضعہ کے لئے

ملینس فوڈ	ایک بڑا چمچہ

دودھ	۲ چھٹانک
پانی	اتنی مقدار میں کہ ملانے سے ملینس فوڈ کی لیسی بن جائے
تازہ انڈا	ایک عدد دودھ میں پھینٹ کر

خوراک۔ دن میں تین مرتبہ یا اس سے کچھ زیادہ۔

مریضوں کے لئے

ملینس فوڈ	ایک بڑا چمچہ
دودھ	۲ چھٹانک
پانی	اتنا کہ ملینس فوڈ کی لیسی تیار ہو جائے
بالائی	۲ بڑے چمچے
انڈا	یک عدد۔ دودھ میں پھینٹ کر

سن رسیدہ اشخاص کے لئے

ملینس فوڈ	۲ بڑے چمچے
دودھ	۲ چھٹانک
پانی	اس قدر کہ ملینس فوڈ کی لیسی بن جائے

تپ محرقہ اسہال اور بچہ کو ہیضہ میں دینے کے لئے۔

ملینس فوڈ	۳ چمچہ چاء
پانی	½ ۱ چھٹانک

ٹھنڈا کر کے بار بار مریض کو دیا جائے۔

ملینس فوڈ کے دیگر فوائد

معمولی لپسی ارارروٹ، ساگودانہ، چاول اور اسی قسم کی اور غذائیں جن میں آٹے کا جزو ہو ملینس فوڈ ملا کر دینے سے جلد ہضم ہوتی ہیں اور زیادہ طاقت بخشتی ہیں اسی طرح کوکو، کافی، اور چاء میں ملینس فوڈ شریک کرنے سے زیادہ نفع ہوتا ہے۔

مفید ترکیبیں

(دہی اندازاً ڈیڑھ پاؤ)

ترکیب۔ ایک تام چینی کے دستہ دار ڈونگہ میں ڈیڑھ پاؤ تازہ دودھ ڈال کر ۹۵ یا ۱۰۰ درجہ مقیاس الحرارت تک گرم کرلو۔ پھر ایک صاف جگ میں نکال کر چھ پیسہ بھر ضامن (ہندی جامن) خوب ملا کر گرم جگہ رکھ دو۔ جب دہی خوب جم جائے اسکو پھینٹ کر باریک صافی میں چھان لو صاف صاف پانی سا جو نکل آئے اُس کو استعمال کیا جائے۔

چونہ کا پانی

ترکیب۔ ڈیڑھ پاؤ ٹھنڈے جوش کئے ہوئے پانی میں بارہ پیسہ بھر بے بجھا چونہ

خوب ملا کر ایک گھنٹہ رکھیں پھر احتیاط کے ساتھ صاف پانی نتھار لیں اگر پانی ذرا دو دھیا رنگ کا ہو تو کسی صاف کپڑے میں چھان لیں یا جاذب سے کام لیں۔
چونے کے پانی کو کسی بوتل میں اچھی طرح ڈاٹ لگا کر رکھیں۔

نوٹ - چونہ کا پانی عموماً دوا فروشوں کے یہاں بھی ملتا ہے۔

چونہ کا میٹھا پانی

ترکیب - ایک چھٹانک مصری اور آدھی چھٹانک چونہ کو باریک پیس کر ایک بوتل میں بھر دیں۔ اور اوپر سے ڈیڑھ پاؤ کھولتا ہوا پانی ڈال کر خوب ہلائیں۔ اس میٹھے چونہ کے پانی کی پندرہ بوندوں میں معمولی چونہ کے ایک بڑے چمچے کے برابر شریک ہوتا ہے۔

آش جو

تین چائے کے چمچے بھر مسلم جو لے کر پہلے ٹھنڈے پانی سے، پھر گرم پانی سے دھو کر پانی پھینک دیں۔ اس کے بعد ڈیڑھ پنٹ ½ ۲ (پاؤ چھٹانک اوپر آدھ سیر) پانی ڈالکر جوش کریں۔ جب ڈیڑھ پاؤ پانی رہ جائے تو اتار کر چھان لیں۔ دن بھر کے لئے ایک بار بنا کر نہیں رکھنا چاہئے کیونکہ آش جو جلد ترش ہو کر استعمال کے قابل نہیں رہتا۔

عام ممنوعات

(۱) بچہ کے منھ میں بغیر صاف کئے ہوئے چوسنی جو عموماً گلے میں پڑی رہتی ہے ہرگز نہ دی جائے۔

(۲) ہرگز بچہ کے منھ سے خالی شیشی نہ لگائی جائے۔

(۳) لمبی نلی دار شیشی ہرگز نہ استعمال کی جائے۔

(۴) جب بچہ روئے فوراً دودھ نہ دیا جائے تاوقتیکہ بھوک کی کوئی علامت نہ پائی جائے۔

(۵) اوقاتِ غذا کے درمیان کوئی شے نہ دی جائے، اور حتی الامکان پابندی اوقات کا عادی کیا جائے۔

(۶) بچہ کو جلد ہی جلدی کھانے پینے سے باز رکھا جائے، اور آہستہ آہستہ کھانے پینے کی تعلیم دی جائے۔

(۷) جب تک بچہ کا کوئی دانت نہ نکل آئے کوئی ایسی نشاستہ دار شے نہ شریک کی جائے جس سے گرم دودھ یا پانی گاڑھا ہو جائے کوئی ایسی غذا مثلاً کارن فلاور، اراروٹ، ساگودانہ، بسکٹ یا روٹی ہرگز نہ دی جائے۔

(۸) بچہ کو بالائی اترا ہوا یا دیر تک رکھا ہوا دودھ نہ دیا جائے۔

(۹) بچہ کو عرصہ تک محض ایسی غذا نہ دی جائے جس میں تازہ کچا دودھ نہ شریک ہو

(۱۰) بچہ کو بلا طبیب کی اجازت کے کوئی منوّم بخار یا خواب آور دوا نہ دی جائے۔

(۱۱) نوجوان اشخاص کی غذا میں سے ذرا بھی کوئی شئے بچہ کو نہ دی جائے

(۱۲) چائے، کافی، بیر (جو کی شراب) یا اور کوئی محرک شئے بچے کو نہ دی جائے

(۱۳) بچہ کو کسی قسم کے پھل ایک سال تک نہ کھلائے جائیں البتہ اُن کا عرق قلیل مقدار میں دیا جا سکتا ہے اس امر کی نہایت توجہ کے ساتھ احتیاط رکھی جائے کہ بچے بیج نہ کھانے پائیں ورنہ احتمال ہے کہ اُن کی آنتوں کو تکلیف پہونچے اور یہ تکلیف اکثر اوقات خطرناک ہوتی ہے۔

بیجوں سے مرض اپنڈیسائٹس پیدا ہو جاتا ہے یعنی اس چھوٹی سی فاضل آنت میں جو آنتوں کی جڑ کے پاس ہوتی ہے ورم ہو جاتا ہے پھر پیپ بنتی ہے اور خون میں سمیت پیدا ہو جاتی ہے۔ اگرچہ اس مادہ کو ڈاکٹر عمل جراحی سے خارج کر دیتے ہیں لیکن ہر جگہ ایسی اپریشن (عمل جراحی) کا سامان مہیا نہیں ہوتا اور بعض وقت تشخیص میں بھی غلطی ہو جاتی ہے اس لئے احتیاط کی اشد ضرورت ہے۔

خاتمۃ الکتاب

وہ تمام تدبیریں جو اس کتاب میں درج ہیں عقلی اور مجرب تدابیر ہیں اور ہر عقلمند ماں جو اپنے بچوں کی صحت و تندرستی چاہتی ہے ضرور ایسی تدابیر پر عمل کرنے کی کوشش کرے گی لیکن سب سے اعلیٰ تدبیر روحانی تدبیر ہے یعنے وہ رب العالمین کی جناب میں رجوع کر کے خشوع و خضوع قلب کے ساتھ بچوں کی صحت و سلامتی کی دعا کرتی رہے خصوصاً مسلمان عورتوں کے لئے تو یہ ایک فرض ہے کہ وہ نماز پنجگانہ کے بعد بارگاہ الٰہی میں الحاح و عاجزی سے دعا مانگیں اور صحت و تندرستی کے ساتھ اعمال صالح کی دعا اور خود باری تعالیٰ کے الفاظ میں یہ التجا کرتی رہیں۔

رَبِّ هَبْ لِي مِن لَّدُنكَ ذُرِّيَّةً طَيِّبَةً إِنَّكَ سَمِيعُ الدُّعَاءِ

